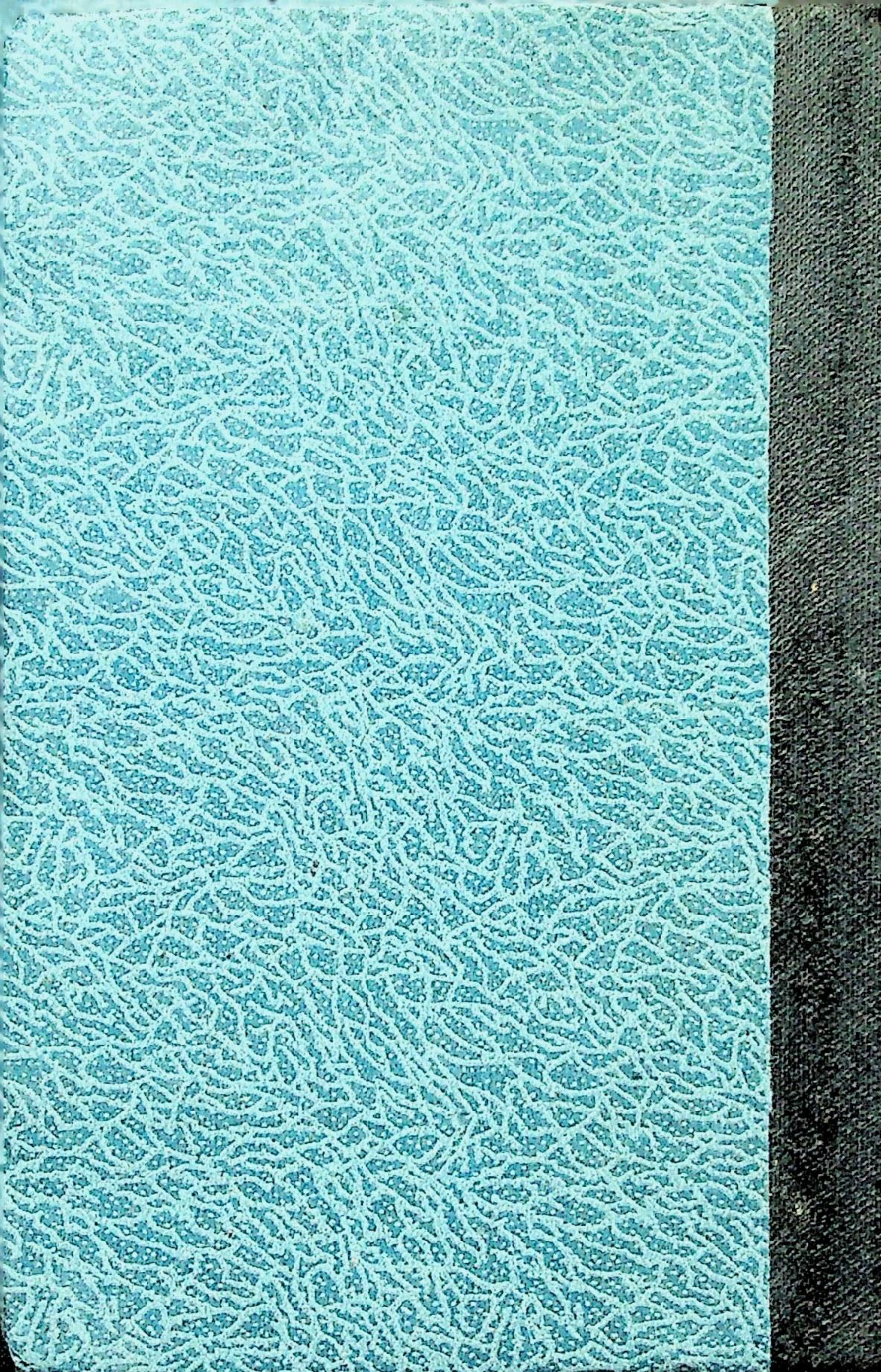


1456

# صحت اور خوراک

اوم

# صحت اور خوراک

لیکھک

ڈاکٹر رگھبر دیال سب اسسٹنٹ سرجن (ریٹائرڈ)

لاہور



---

پرکاشک

پنڈت [illegible]

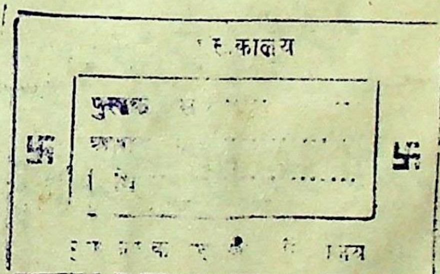
آریہ [illegible]

# پرارتھنا

ओ३म् अन्नपतेऽन्नस्य नो धेह्यनमीवस्य शुष्मिणः । प्र प्र दातारं तारिष ऊर्जं धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥ यजुः ११।८३

ترجمہ ۔ ہے انّ کے سوامی پرماتما! آپ ہمیں روگ رہت (بیماریوں سے مبرّا) بل کارک (طاقت بڑھانے والی) پُرشارتھ بڑھانے والی (محنت مشقت کے قابل بنانے والی)، ویریہ و تیج بڑھانے والی (قوّت مردمی و نمود دینے والی) خوراک دیں۔ صرف ہمیں ہی نہیں، ہمارے چوپائے اور پرندے بھی ایسی ہی خوراک آپ کی مہربانی سے حاصل کریں ؏

(وید بھگوان)



# دیباچہ

## ہم کمزور کیوں ہیں؟ کیونکہ ہم نے مغرب والوں کی اندھی تقلید شروع کر دی ہے

جسمانی صحت اور طاقت حاصل کرنے اور اُسے قائم رکھنے میں ہماری خوراک کو بڑا دخل ہے۔ بد قسمتی سے ہماری سوسائٹی کا تعلیم یافتہ طبقہ بھی خوراک کے متعلق ضروری واقفیت سے نابلد ہے۔ جہاں رُوحانی ترقی کیسے حاصل ہو، اس کے متعلق ہر مندر، مسجد، گوردوارے اور گرجے میں ہزاروں لیکچر ہوتے ہیں۔ وہاں جسم جو رُوح کی گاڑی ہے، کے لئے کوئی بات سوچنے تک کی ضرورت نہیں سمجھی جاتی۔ یہ کسی کو سوچنے کی فرصت نہیں کہ ٹوٹی اور ہر وقت مرمت طلب گاڑی پر بیٹھنے والے آتما کی ترقی بے معنی ہو جاتی ہے اگر اس کی ساری طاقت اس جسم کی گاڑی کو درست کرنے میں صرف ہوتی رہے۔

بیسویں صدی کی تہذیب بد قسمتی سے ہمارے حاکموں کی تہذیب ہے اور اس لئے یہ فرض کر لیا گیا ہے کہ کھانے پینے اور پہننے میں ہمیں اپنے حاکموں کی پیروی کرنی لازمی ہے۔ نتیجہ یہ ہے کہ بغیر اس بات کا وچار کئے کہ اُن کی آب و ہوا ہماری آب و ہوا سے مختلف ہے۔ اور اس لئے خوراک کے وہ اجزاء جو اُن کیلئے شاید مفید ہوں ضروری نہیں ہمارے لئے بھی ویسے ہی فائدہ مند ہوں۔ ہم اسی بات میں فخر مانتے ہیں کہ ہم یورپین لوگوں کی سی غذا کھانے لگے ہیں۔ نتیجہ یہ ہے کہ دُودھ، دہی، مکھن، گھی اور پھلوں کی جگہ ہماری خوراک میں بیشتر حصہ چائے، کافی، سوڈا، لیمن، پیسٹری اور ٹوس نے لے لیا ہے۔ شراب پینا آجکل کی تہذیب کا نشان مانا جاتا ہے۔ اور جیٹھ کی گرمیوں میں بغیر دُودھ کی چائے پینا بزرگی کا نشان۔ نتیجہ یہ کہ قوم کے نوجوان جسمانی

طور پر نحیف اور کمزور ہو رہے ہیں۔ بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور وبائی امراض کو اپنا اڈہ تلاش کرنے میں کوئی دقت محسوس نہیں ہوتی ۔

کیا ہم نے کبھی سوچا کہ آج سے پچیس تیس برس پہلے اتنے دندان ساز کہاں تھے؟ پہاڑوں پر مریضوں کو لے جانے کی اتنی ضرورت کیوں نہ پڑتی تھی؟ تپدق اور تپ محرقہ کی اتنی افراط کہاں تھی؟ سوچیں تو اس کا ایک ہی جواب ملیگا کہ اس عرصہ میں ہماری خوراک میں بے حد تبدیلی آگئی ہے۔ کچھ غربت کی وجہ سے اور کچھ یورپین لوگوں کی نقل کی وجہ سے ہماری خوراک اتنی نکمی ہو گئی ہے کہ جسم میں امراض کے مقابلے کی طاقت بالکل ضائع ہو گئی ہے۔ یورپین غذا میں پھل اور مکھن بہت ضروری اور مفید حصّہ ہیں مہنگا ہونے کی وجہ سے ان کو متوسط درجہ کا اور غریب آدمی خرید نہیں سکتا اور شان اس بات میں ہے کہ کھانا یورپین کھایا جاوے۔ لہٰذا یہ نہ سہی تو بسکٹ، ڈبل روٹی، ٹوس اور چائے تو آسانی سے دستیاب ہو سکتے ہیں۔ ان پر ہی گذارہ کر لیا جاوے یہ خیال اس وجہ سے بھی زور پکڑ گیا ہے کہ ہندوستانی طرز کا کھانا پکانے میں محنت کرنی پڑتی ہے اور وقت لگتا ہے۔ آجکل کی تعلیمیافتہ بہت سی دیویوں کیلئے یہ جنجال ہے۔ اور اس لئے تیار شدہ چیزیں منگا کر پیٹ بھر لیا جاتا ہے۔ محنت تو ضرور بچ جاتی ہے مگر جسم بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ان چیزوں میں اُن اجزاء کا شمہ بھر بھی نہیں جن پر جسمانی طاقت کا انحصار ہے۔ ان سب باتوں کو مدنظر رکھ کر ان اوراق میں غذا کے متعلق پوری واقفیت بہم پہنچانے کی کوشش کی گئی ہے۔ میں اس بات سے ناواقف نہیں کہ ان سطور کا فائدہ بہت کم لوگوں کو پہنچیگا۔ کیونکہ جس قسم کی غذا ہمارے لئے ضروری ہے اُس تک بوجہ غربت کے ہندوستانی بدقسمت لوگوں کے کثیر تعداد کی رسائی ناممکن ہے پھر بھی ان خیالات کو حوالہ قلم کرنے کی جرأت اس وجہ سے کی گئی ہے کہ کم از کم ایسے اشخاص جو روپے کی کمی کی وجہ سے نہیں بلکہ بے علمی کی وجہ سے خوراک کا ٹھیک استعمال نہیں کرتے، فائدہ اُٹھا سکیں ۔

(رگھبر دیال)

# باب اوّل

## ہم نے خوراک کے متعلق سب قواعد کو توڑ دیا ہے اور اس کی سزا بیماریاں ہیں

چرک شاستر میں صحت کے تین بڑے اصول مانے گئے ہیں :-

त्रय उपस्तम्भा इत्याहारा स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति ॥

یعنی صحت کے تین بڑے ستون ہیں۔ (۱) خوراک (۲) اچھی نیند اور (۳) برہمچریہ۔ کونور پاسچر انسٹی ٹیوٹ (COONOOR PASTEUR INSTITUTE) کے ڈائرکٹر کرنل میکارلیسن اپنی کتاب "خوراک" میں لکھتے ہیں کہ "اگر صحت اور تندرستی کے لئے ایک سب سے بڑا ذریعہ ڈھونڈا جائے تو وہ اچھی غذا ہے۔ اس لئے اگرچہ صحت کے لئے اور بھی بہت سی باتیں ضروری ہیں، مگر یہ بات صاف ہے کہ اچھی غذا اور مقوی غذا صحت کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ صحت کے لئے غذا کے متعلق تین باتوں کا خیال کرنا چاہیئے۔ اوّل۔ کیوں کھانا چاہیئے ؟ دوم۔ کیسے کھانا چاہیئے سوم۔ کیا کھانا چاہیئے ؟

ان میں سے تیسرا سوال سب سے ضروری ہے۔ اور اس کتاب کا مطلب بھی اس پر مفصل روشنی ڈالتا ہے۔ لیکن پہلے دو سوالوں کا مختصر سا جواب اس سے پہلے دینا فائدہ مند رہے گا۔ کرنل میکارلیسن اپنی اُسی کتاب میں جس کا حوالہ اُوپر دیا گیا ہے، "کیوں کھانا چاہیئے ؟" اس سوال کا جواب یوں دیتے ہیں اور میں اس سے بہتر الفاظ میں اپنا مطلب ادا نہیں کر سکتا کہ "ہم کو کیوں کھانا چاہیئے کا محض یہ ہی جواب نہیں ہے کہ ایسا کرنے سے ہماری بھوک مٹ جاتی ہے،

بلکہ کھانے کا مطلب یہ ہونا چاہیئے کہ ہمارے جسم اور من کی مکمل نشو و نما ہو۔ اگر کھانے سے یہ دو مطلب حل نہیں ہوتے تو ہمارا کھانا نہ کھانا برابر ہے ؏

دوسرے سوال کے جواب میں ذیل کی باتیں یاد رکھنی ضروری ہیں :-

(ا) کھانا حتے المقدور وقت مقررہ پر چاہیئے۔ جب جی چاہا اور جو جی چاہا کھا لینا بیماریوں کو بلاوا دینا ہے۔

(ب) کھانے کی چیزوں کو ہمیشہ مکھیوں سے بچا کر رکھنا چاہیئے۔

(ج) کھانا نہایت اطمینان سے آہستہ آہستہ چبا کر کھانا چاہیئے۔

(د) کھانے سے پہلے ہاتھ خوب اچھی طرح دھو لینے چاہئیں۔ کیونکہ ان کے گندہ ہونے سے کھانے کے ساتھ مختلف امراض کے جراثیم اندر جانے کا خطرہ ہے

(ہ) کھانے کا کمرہ صاف ہوادار اور دلکش ہونا چاہیئے۔ یہ خیال یورپین لوگوں سے نہیں لیا گیا، اگرچہ اس پہلو میں ان کا طریقہ بالکل قابل تقلید ہے بلکہ سنسکرت میں کھانے کے مقام کے متعلق ذیل کی ہدایت درج ہے :-

भोक्तारं विजने रम्येा नः संबाधे शुभे शुचौ ।
सुगन्धि पुष्परचिते समदेशेऽथ भोजयेत ॥

یعنی کھانا کھانے والے کو علیحدہ - خوشنما - اطمینان بخش، عمدہ اور صاف جگہ پر بیٹھ کر کھانا چاہیئے جس جگہ کو خوشبو دینے والے پھولوں سے سجایا گیا ہو اور یہ کھانے کی جگہ ہموار ہو۔ اونچی نیچی نہ ہو۔

اسی وجہ سے چارپائی پر بیٹھ کر کھانا منع ہے ؏

## یوروپین غذا کی خرابیاں

ہمیں کیا کھانا چاہیئے، یہ سوال سب سے ضروری ہے اور اسی بات کی عدم واقفیت کی وجہ سے ہم بہت سی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں لیکن اس سوال کا جواب دینے سے پہلے میں یوروپین غذا کے ان اجزاء کے متعلق جن پر میرے

ہموطنوں کی بہت رغبت ہو گئی ہے۔ ایک یورپین ڈاکٹر کے خیالات کا اعادہ ضروری خیال کرتا ہوں۔ اپنے ایک مضمون میں سوئٹزرلینڈ کے ایک مشہور ڈاکٹر برچر برنیئر (BERCHER BERNIER) یوں رقمطراز ہیں "موجودہ ترقی یافتہ زمانہ خوراک کی طرف سے سخت لاپرواہ ہو رہا ہے۔ بُری خوراک جسم کی طاقت کو کم کرتی ہے اور بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم کو بڑھنے کا موقعہ دے کر بہت سے امراض پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ انیسویں صدی کے ڈاکٹر اس بات کے قائل تھے کہ انسانی غذا میں کیمیاوی مرکبات ہونے چاہئیں۔ اور اس وجہ سے وہ چاکولیٹ اور کوکو کے استعمال پر بڑا زور دیتے تھے۔ لیکن تجربے نے بتلایا کہ یہ ہر دو اشیاء مضر ہیں اور بچوں کو تو کوکو دینا سخت غلطی ہے"

اسی مضمون میں آگے چل کر یہی ڈاکٹر برنیئر لکھتے ہیں "حیرانی کی بات تو یہ ہے کہ ان غلطیوں پر اب بھی عمل ہو رہا ہے۔ پکنک (خوشی کی خاطر بھرمن کرنے والی) پارٹیوں میں اب بھی "چاکولیٹ" ایک مرغوب غذا ہے۔ ساتھ ہی یہ غلط خیال بھی زور پکڑ رہا ہے کہ ماس کے بغیر کوئی غذا مکمل نہیں۔ باوجود غربت کے ہمارے وقتوں میں بمقابلہ زمانہ سابق کے چینی کا استعمال نو گنا زیادہ ہو گیا ہے اور ماس کا استعمال چار سو فی صدی زیادہ ہو گیا ہے۔ اسی پر بس نہیں۔ ڈبوں میں بند اشیاء خوردنی کا استعمال بھی بڑھ رہا ہے۔ کاش کہ لوگوں کو علم ہوتا کہ ان ڈبوں میں کتنے نقصان دہ اجزا کھانے کی اشیاء میں مل جاتے ہیں۔ ایک اور غلطی جو ہو رہی ہے، وہ یہ کہ ہم اپنی غذا میں سے روٹی کی مقدار کم کرتے جا رہے ہیں... علاوہ ازیں بسیار خوری کا رواج بڑھ رہا ہے۔ اور غذا کو مزیدار بنانے کے لئے ان میں مصالحوں کا استعمال بھی زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔ شراب، کافی اور چائے میں کوئی طاقت نہیں۔ البتہ ان سے مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور دانت خراب ہو کر بدہضمی کا مرض ترقی کر جاتا ہے"۔

اتنا لکھنے کے بعد ڈاکٹر برنیئر کہتے ہیں۔ "غذا کی ان غلطیوں کو دور کرنے کیلئے

صدیوں کے تعصّبات کے برخلاف جنگ کرنی ہوگی۔ ہر آدمی میں لہر کے برخلاف تیرنے کی ہمّت نہیں ہوتی۔ یہ ہی وجہ ہے کہ یہ علم ہونے پر بھی کہ یہ چیزیں خراب اور مضر ہیں، امریکہ جیسے مہذّب ملک میں بھی کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہوتا اور غذا کا مسئلہ لیبارٹری (رسائن گھر) تک ہی محدود رہتا ہے۔ ڈاکٹروں کا فرض ہے کہ وہ لوگوں کے دلوں پر یہ بات نقش کر دیں کہ پھل اور سبزی محض خوراک کا حصّہ نہیں بلکہ پوری خوراک ہیں۔ اور ان کا استعمال بمقابلہ مانس کے بہت زیادہ ہونا چاہیئے۔ عورتیں اس معاملہ میں زیادہ سمجھدار ثابت ہوئی ہیں، اور ان کی وجہ سے مانس کے استعمال میں کچھ رُکاوٹ ہوئی ہے۔ اگر یہ بات نہ ہوتی تو آج سے بہت پہلے انگلستان مانس خور درندہ بن گیا ہوتا اور شراب کی کھپت میں سب مُلکوں سے بازی لے گیا ہوتا۔"

## ہندوستانی غذا کی خوبیاں ۔ ایک یورپین کے نقطۂ نگاہ سے

یورپ میں جس قسم کی غذا کا رواج ہے اور جس کی تقلید ہمارے ملک کا نوجوان طبقہ خصوصاً کر رہا ہے۔ اس کے متعلق آپ نے یورپین ڈاکٹر کی رائے سن لی۔ اب کرنل مکاریسن کی رائے اُس غذا کے متعلق دیکھیں جو ہندوستانی غذا کہلاتی ہے اور جس کی طرف سے ہم لاپرواہ ہوتے جاتے ہیں۔ کرنل مکاریسن کی رائے دینے سے پہلے اُن سے کچھ واقفیت دلانی لازمی ہے۔ آپ کونور کی پاسچیور انسٹی ٹیوٹ کے اُس محکمے کے ڈائرکٹر تھے جس کے سپرد یہ کام تھا کہ ہندوستان کے مختلف صوبوں میں جو غذا رواجاً برتی جاتی ہے، اُن سب کے متعلق ریسرچ (چھان بین) کر کے یہ معلوم کیا جاوے کہ جسمانی نشو و نما کے لئے کون سی غذا بہترین ہے۔ اس چھان بین کا جو نتیجہ اُنہوں نے نکالا، وہ یہ ہے کہ "ہندوستان میں جو مختلف قسم کی اشیاء خوردنی استعمال ہوتی ہیں، اُن میں سے بہترین غذا وہ ہے جسے اعلےٰ طبقے کے پنجابی استعمال کرتے ہیں"۔ مہادا اس بات میں

اختلاف رائے ہو کہ اعلیٰ طبقے کے پنجابی کون سی غذا استعمال کرتے ہیں، اُنہوں
نے اپنے مطلب کو واضح الفاظ میں صاف کر دیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ "پنجابیوں
کی اس خوراک کی جس کی طرف میں نے اشارہ کیا ہے، خوبی اور اس کے طاقت بخش
ہونے کا راز اس بات میں ہے کہ اس غذا میں گیہوں، دُودھ اور دُودھ سے
بنی دیگر اشیاء بکثرت شامل ہیں۔ دُودھ اور دُودھ سے تیار شدہ دیگر اشیاء
کے بغیر نہ صرف خوراک مقوّی نہیں رہتی بلکہ مُضر ہو جاتی ہے۔ دُودھ اور دُودھ
سے بنی دُوسری چیزوں کی غذا میں سے کمی یا ان کا ناکافی ہونا مثانے میں پتھری
کے امراض بڑھانے کا باعث ہوتا ہے۔ اگر پنجابیوں کی وہ غذا جس کی طرف
میرا اشارہ ہے، اپنی اس خُوبی کو برقرار اور قائم رکھنا چاہتی ہے تو کوشش
ہونی چاہئے کہ اس غذا میں سے دُودھ اور دُودھ سے بنی اشیاء کم
نہ ہونے پاویں"۔

ان ہی کرنل مکاریسن نے لنڈن کی رائل سوسائٹی آف آرٹس میں اس کے
بعد جا کر ایک لیکچر اس مضمون پر دیا کہ "قومی صحت، اور مقوّی غذا میں کیا تعلق
ہے؟" اس لیکچر کو میں اُن ہی کے الفاظ میں پیش کرنے سے باز نہیں رہ سکتا۔
اُنہوں نے فرمایا:۔

"The northern races of India were Superior in physique to the races of the east, South and West, because generally the northern races were <u>Wheat</u> eaters. The second most important ingredient of their diet was <u>milk</u>, the third was <u>Dal</u> and the fourth vegetables and <u>fruit</u>."

یعنی "ہندوستان کے مشرق، مغرب اور جنوب کے مقابلے میں شمال کے لوگوں کی مضبوط جسمانی حالت کی وجہ یہ ہے کہ شمال کے لوگ گندم خور ہیں۔ دوسری چیز جو ان کی غذا کا بڑا حصہ ہے وہ دودھ ہے۔ تیسرا جز دال اور چوتھا جز سبزیاں اور پھل ہیں"۔

گویا دال روٹی یا سبزی روٹی اور دودھ اور اس سے تیار شدہ چیزیں دہی لسی اور مکھن وہ غذا ہے جو شمال کے لوگوں کو مضبوط بناتی ہے اور جس کے سبب یہ غذا قوت بخش ہونے کے نقطۂ خیال سے بہترین مانی گئی ہے۔ یہ نتیجہ ایک یورپین ڈاکٹر نے برسوں کی کھوج کے بعد نکالا ہے۔ ادھر ہماری بدقسمتی ملاحظہ ہو کہ ہم ان چیزوں کو چھوڑ کر چائے، کوکو، پیسٹری، ٹوس اور شراب مانس کی طرف سرپٹ دوڑے جا رہے ہیں۔

اسی لیکچر میں کرنل مکارلسین نے بتلایا کہ انسانی جسم پر تازہ ہوا۔ ورزش۔ سورج کی روشنی۔ ہجوم سے بچ کر کھلی جگہ میں رہنا ان باتوں کا بھی اثر ہوتا ہے۔ فکر، تشویش اور خوف کا صحت کو بگاڑنے میں بڑا ہاتھ ہے۔ مگر یہ بات ہرگز بھولنی نہیں چاہیے کہ سب سے زیادہ نقصان صحت کو اُس وقت ہوتا ہے جب ہم اپنی خوراک میں مناسب اشیاء کی جگہ نکمے اجزا شامل کر لیں۔

## دودھ کی کمی کے نقصان

کرنل مکارلسین نے جو یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ غذا میں سے دودھ کے کم ہونے سے پتھری مثانے کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ اس کا ثبوت اور زبردست ثبوت ہمیں شفاخانوں کی رپورٹ سے ملتا ہے۔ جنرل سرجان میگھو General Sir John Meagham نے جو بہت عرصہ نہیں ہوا، پنجاب کے شفاخانوں کے انسپکٹر جنرل تھے، ڈاکٹری کے مشہور اخبار "انڈین میڈیکل گزٹ" کے فروری ۱۹۳۳ء کی اشاعت میں ایک مضمون لکھا تھا کہ پنجاب کے مسلمان

زیادہ تر مانس کھاتے ہیں اور ہندوؤں کی خوراک میں دودھ، سبزی اور پھلوں کا حصہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے مسلمانوں میں امراض پتھری مثانہ بمقابلہ ہندوؤں کے بہت زیادہ ہے۔ ثبوت کے لیے انہوں نے شفاخانوں کی سہ سالہ رپورٹ (۱۹۲۸ء لغایت ۱۹۳۰ء) سے اُن مریضوں کی تعداد پیش کی ہے جو پنجاب کے ہسپتالوں میں پتھری مثانہ کے مرض کے لئے زیر علاج رہے۔ اس رپورٹ کے مطابق ان تین برسوں میں مسلمان پتھری مثانہ کے مریضوں کی تعداد ۲۰۹۸ (دو ہزار اٹھانوے) تھی اور ہندو سکھ و دیگر فرقے کے ایسے مریضوں کی تعداد سب کو ملا کر صرف ۹۲۱ (نو سو اکیس) تھی ؛

ایک غلط خیال اور پھیل گیا ہے کہ یورپ کے لوگوں کی صحت ہم سے مقابلتاً اس وجہ سے اچھی ہے کہ یورپ میں مانس کھانے کا رواج زیادہ ہے۔ اور اس لئے طاقت اور صحت کے لئے مانس کھانا ضروری ہے۔ کرنل مکاریسن کی چیان بین کی رپورٹ اس خیال کی زبردست تردید ہے لیکن ایسے خیال کے لوگوں کو یہ سُن کر حیرانی ہوگی کہ یورپ کی صحت کا راز بھی دودھ اور مکھن میں چھپا ہے۔ ان ملکوں میں دودھ اور مکھن کی کھپت ہم ہندوستانی لوگوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔ اگرچہ ایک انگریز کو اوسطاً ہندوستانی کے مقابلے میں دودھ زیادہ ملتا ہے تو بھی لنڈن کا چیف میڈیکل آفیسر جارج نیومین George Newman شاکی تھا کہ ہماری سب سے بڑی ضرورت دودھ ہے اور یہ ہمیں کافی مقدار میں نہیں مل رہا۔ جنگ عظیم نمبر ۲ کے آغاز یعنی ۱۹۳۹ء سے پہلے اخبارات میں ایک نقشہ دودھ اور مکھن کی کھپت کے متعلق شائع ہوا تھا جو اپنی آپ مُنہ بولتی تصویر ہے :-

| نام مُلک | اوسط کھپت دودھ سالانہ فی کس | اوسط کھپت مکھن سالانہ فی کس |
|---|---|---|
| ۱۔ فن لینڈ | ۱۰½ من | ۱۰ سیر |
| ۲۔ سوئٹزرلینڈ | ۹ من | ۶½ سیر |

| نام ملک | اوسط کھپت دُودھ سالانہ فی کس | اوسط کھپت مکھن سالانہ فی کس |
|---|---|---|
| ۳۔ امریکہ | ۷ من | ۸½ سیر |
| ۴۔ کینیڈا | ۶½ من | ۱۴½ سیر |
| ۵۔ آسٹریلیا | ۶ من | ۱½ سیر |
| ۶۔ انگلستان | ۴ من | ۸ سیر |
| ۷۔ جرمنی | ۳½ من | ۹½ سیر |
| ۸۔ فرانس | ۳½ من | ۴ سیر |
| ۹۔ ہندوستان | ایک من ۳۰ سیر (سب سے کم) | .. |

ان شہادتوں کی موجودگی میں بھی کوئی مانس کھانے پر اصرار کرے تو اس کی غلطی پر افسوس ہے۔ ورنہ اس بات سے کسی کو بھی انکار کی گنجائش نہیں کہ اوّل درجے کی مقوّی اور صحت بخش غذا گندم، دال، سبزی اور دُودھ مکھن ہے، جس کی تعریف کرنل مکاریسن نے کی ہے ؎

ایک طرف یورپ کے لوگ ہیں جو باوجود مانس خور ہونے کے غذا کے اندر دُودھ اور مکھن کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں۔ دُوسری طرف ہم ہیں کہ اپنے بزرگوں کی مقرر کردہ اِن غذاؤں کو چھوڑ کر اور اُن سے نفرت کرکے اپنی غذا میں کچھ غربت اور کچھ ناواقفیت اور جہالت کی وجہ سے چائے، کوکو، کافی اور مصنوعی گھی کو گھسیڑے جا رہے ہیں۔ شراب اور مانس کے دلدادہ ہوتے جا رہے ہیں اور بچّوں کو بجائے دُودھ کے ڈبّوں میں بند مصنوعی غذا پر پال کر ان کی صحت کو تباہ کر رہے ہیں۔ اسی حالت کو دیکھ کر اکبر الہ آبادی نے کیا خوب کہا ہے ؎

خُو بُو بچّوں میں کیسے ہو ماں باپ کے اطوار کی
دُودھ ڈبّوں کا پئیں تعلیم لیں سرکار کی

ہماری غذا کے نکمی اور خراب ہونے کا نتیجہ یہ ہی نہیں کہ ساری عمر

بیماریوں اور مصیبت میں گزرتی ہے، بلکہ ہماری اوسط عمر بھی کم ہوتی جارہی ہے
امریکہ کی اوسط عمر ۵۲ سال، انگلستان کی ۵۵ سال، فرانس کی ۴۸ سال اور جرمنی
کی ۴۷ سال ہے۔ وہاں ہماری اوسط عمر صرف ۲۳ سال ہے۔ تعداد اموات
کے لحاظ سے بھی ہمارا بدقسمت ملک سب سے بڑھا ہوا ہے۔ فی صدی تعداد
امریکہ میں گیارہ ہے، انگلینڈ میں ۱۲ ہے۔ فرانس اور جرمنی میں ۱۳ کے لگ بھگ
ہے۔ لیکن ہندوستان میں ستائیس ۲۷ فی صدی ہے۔ ان تمام باتوں کو وچار کر ہمیں
اپنی غذا کے وہ تمام اجزاء استعمال میں لانے کی پوری کوشش کرنی چاہیئے جن
کے متعلق یورپ کے مشہور ڈاکٹروں کی بھی رائے یہی ہے کہ صحت اور طاقت بخش
غذاؤں میں ان اجزاء کا درجہ سب سے پہلا ہے۔

---

# باب دوم

## منشیہ کا آہار کیسا ہو؟

### سبزی خوری اور مانس خوری کا مقابلہ

غذا جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں، دو قسموں میں بانٹی جا سکتی ہے:-

۱۔ خوراک کا ایک کام ہے جسم کو مضبوط بنانا۔ ایسی خوراک (Body builder) جسم کو بنانے والی خوراک کہتے ہیں۔

۲۔ خوراک کا دوسرا کام ہے جسم میں حرکت اور طاقت بھرنا۔ ایسی خوراک کو (Energy producer) طاقت اور حرکت پیدا کرنے والی خوراک کہتے ہیں۔

پہلی قسم کی خوراک سے محض جسم مضبوط ہوتا ہے۔ کام کرنے کی ہمّت اور
طاقت پیدا نہیں ہوتی۔
دوسری قسم کی خوراک سے جسم میں کوئی فرق نہیں پڑتا محض کام کرنے کی
طاقت پیدا ہوتی ہے۔
غذا کے متعلق یہ اصول ہمیشہ یاد رکھنا چاہیئے اور ایک قسم کی خوراک کا
کام دوسری قسم کی خوراک سے لینے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔
پہلی قسم کی خوراک میں یعنی جس خوراک سے جسم مضبوط بنتا ہے، دو چیزیں
شامل ہیں۔ (ا) پروٹین (Protein) اور (ب) نمک معدنی
(Mineral salts)۔
دوسری قسم کی خوراک میں یعنی جس خوراک سے جسم میں پھرتی اور کام کرنے
کی طاقت پیدا ہوتی ہے، تین چیزیں شامل ہیں۔ (ا) چکنائی (Fats)
(ب) پانی (Water)۔ (ج) نشاستہ اور مٹھاس (Carbohydrates
(Starch + Sugar)۔
اگر کوئی پروٹین اور معدنی نمک سے جسم میں کام کرنے کی طاقت پیدا کرنا
چاہے یا چکنائی۔ پانی اور مٹھاس سے جسم کو مضبوط بنانا چاہے، تو غلطی ہوگی
دونوں قسم کی غذا کا اپنا اپنا کام ہے اور جسم کی صحت اور طاقت کے لئے دونوں
قسم کی چیزوں کا استعمال یکساں ضروری ہے۔ کیونکہ مضبوط اور فربہ جسم جس میں
کام کرنے کی ہمّت نہ ہو، ویسا ہی نکمّا ہے جیسا کام میں چست و چالاک
نحیف جسم۔ آدمی وہی کام کا ہے جس کا جسم بھی مضبوط ہو اور جس میں کام کرنے کی
طاقت و چستی بھی موجود ہو۔
مضبوط جسم کے لئے پروٹین کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جن کو پروٹین نہیں
ملتا، وہ جسمانی طور پر سدا کمزور رہتے ہیں۔ اور چونکہ یہ پروٹین ماس میں
کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے، اس لئے یہ خیال زور پکڑ گیا ہے کہ جسم کی

توانائی کے لیے، مانس کھانا لازمی ہے۔ مگر یہ خیال غلط ہے اور اس وجہ سے کہ پروٹین مانس میں ہی نہیں ہوتے۔ اور چیزوں میں بھی ہوتے ہیں۔ پروٹین کا نام مختلف اشیاء خوردنی میں مختلف ہو جاتا ہے۔ مثلاً

مانس کے پروٹین کو مایوسین (Myocin) کہتے ہیں۔

انڈے میں پروٹین کو البیومن (Albumin) کہتے ہیں۔

گیہوں کے آٹے میں پروٹین کو گلوٹین (Glutenin) کہتے ہیں۔

دودھ میں پروٹین کا نام کیزی اِن (Casein) ہو جاتا ہے اور

دالوں میں یہی پروٹین لیگونین (Legumin) کہلاتی ہے۔

علاوہ ازیں پروٹین چونکہ کچھ سبزیوں میں بھی ہوتے ہیں، اس لئے پروٹین کو دو قسموں میں بانٹ دیا گیا ہے:-

(اول) حیوانی پروٹین (Animal Proteins)

(دوم) نباتاتی پروٹین (Vegetable Proteins)

اوّل الذکر یعنی حیوانی پروٹین مفصلہ ذیل اشیاء میں موجود ہوتے ہیں:-

انڈے۔ گردے۔ جگر۔ مچھلی اور ہر قسم کا مانس۔

آخر الذکر یعنی نباتاتی پروٹین اشیاء ذیل میں موجود ہوتے ہیں:-

دودھ۔ دہی۔ پنیر۔ مٹر۔ ہری پتے دار سبزیاں۔ دال۔ کنک کا آٹا۔ جو۔ سیم۔ چنے۔ آلو۔ سب قسم کے پھل۔ ایسے چاول جو مشین سے نہ کٹے ہوں۔ پستہ۔ بادام۔ اخروٹ۔ مونگ پھلی وغیرہ۔ (میکارلسین کی کتاب "فوڈ" (خوراک)، صفحہ ۱۹۔

یہ ہی نہیں بلکہ جہاں مانس میں پروٹین ۱۸ فیصدی۔ مچھلی میں ۱۴ فیصدی اور انڈوں میں ۱۳ فیصدی ہوتا ہے، وہاں یہ پنیر (Cheese) میں ۲۰ فیصدی، دالوں میں ۲۲ فیصدی، مٹر میں ۲۰ فیصدی ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں گندم کے آٹے میں ۸ فیصدی اور دودھ میں ۵ فیصدی ہوتا ہے

اس سے اندازہ لگ سکتا ہے کہ دالوں، مٹر، دودھ، پنیر اور گندم کے آٹے میں کافی مقدار میں پروٹین موجود ہیں۔ اس لئے Body building کے لئے مانس خور ہونا ضروری نہیں ؛

## مانس خوری کے نقصانات

حیوانی پروٹین سے جہاں جسم مضبوط بنتا ہے وہاں ان کا مزاج پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ مانس کے استعمال نہ کرنے سے جہاں انسان کی جسمانی نشوونما میں کوئی فرق نہیں پڑتا، وہاں آدمی اُن تمام خرابیوں سے بھی بچا رہتا ہے جو مانس خوری کا لازمی نتیجہ ہیں۔ Canadian Journal of medicine and surgery میں مانس خوری کے نقصانات کو یوں بیان کیا گیا ہے۔ "دُنیا میں بدمزاجی کے جتنے واقعات دیکھنے میں آتے ہیں، اُن میں سے اکثر کے لئے مانس خوری ذمہ دار ہے۔ زیادہ مانس خور آدمی مثلاً انگریز اپنی بدمزاجی کے لئے مشہور ہیں۔ فرانسیسی جن کی رغبت مانس کے مقابلے میں ساگ سبزی اور پھلوں وغیرہ سے زیادہ ہے، شرافت اور خوش مزاجی کے لئے مشہور ہیں "۔

"جاپانی بازاروں میں لڑائی جھگڑے اور آپس کی تُو تُو مَیں مَیں بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ یہ عام تجربے کی بات ہے کہ جس روز آدمی مانس اتفاق سے زیادہ کھالے، وہ دن اُس کا زیادہ غصے، بدمزاجی اور بے چینی میں گزرتا ہے "۔

اِسی رسالے میں ایک مزیدار لطیفہ بھی بیان کیا گیا ہے جس سے مانس کھانے سے جو مزاج پر بُرا اثر پڑتا ہے اُس کا ثبوت ملتا ہے۔ یہ کہانی ایک انگریز پادری کی زبانی ہے "ایک عورت ہر اتوار کو گرجے میں باقاعدہ آتی تھی اور کوئی ناغہ نہیں ہونے دیتی تھی۔ پادری اس عورت پر بہت خوش تھا۔ ایک روز سخت آندھی اور بارش میں جب اور کوئی بھی آدمی گرجے میں نہ پہنچا تھا،

یہ عورت عین وقت مقررہ پر پہنچ گئی۔ پادری نے اس کی عزم کی لگن اور اثر دیکھ کر اُسے مبارکباد دی۔ وہ بولی "پادری صاحب! بات یہ ہے کہ اتوار کو میرا خاوند کھانا کھانے کے بعد اس قدر چڑچڑا اور بدمزاج ہو جاتا ہے کہ میرا گھر میں ٹھہرنا مشکل بنا دیتا ہے۔ میں سوچتی ہوں، اس مصیبت سے نجات پانے کے لئے گھر سے دو چار گھنٹے باہر رہنا ہی بہترین علاج ہے۔ لہٰذا اس تکلیف سے بچنے کے لئے گرجے چلی آتی ہوں۔ اگر میرا خاوند اتوار کی غذا میں زیادہ ماس کا استعمال کرتا ہے، میرے لئے مصیبت کا باعث نہ بنتا تو مجھے گرجے میں ایسی باقاعدگی سے آنے کی کیا ضرورت تھی؟"

اس کے بعد اسی رسالے میں یہ نصیحت کی گئی ہے کہ اگر آدمی سبزی خور اور خوش مزاج نہیں بن سکتا اور گائے، ہاتھی اور اونٹ کا رویہ اُسے کوئی سبق نہیں سکھاتا تو کم از کم اُسے شیر اور چیتے کی غذا کھا کر حیوانی صفات اپنے اندر لانے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ یہ ماس خور حیوان تند، دغا باز اور کمینے ہوتے ہیں۔"

## ماس خوری کے خلاف قدرتی ثبوت

علاوہ ازیں ایک قدرتی ثبوت ہمارے جسم میں موجود ہے یہ ثابت کرنے کے لئے کہ ماس انسان کی قدرتی غذا نہیں۔ معدے سے نیچے غذا کے ہاضمے کے لئے ایک اور عضو ہے جس کو انتڑیاں (Intestines) کہتے ہیں۔ ان کو چھوٹی اور بڑی انتڑیوں کا نام دیا گیا ہے۔ چھوٹی انتڑی ۲۵ سے ۳۰ فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اور ہر جاندار میں، چاہے وہ سبزی خور ہو یا ماس خور، موجود ہوتی ہے۔ اس کے نیچے والا حصہ بڑی انتڑیاں کہلاتا ہے جو ۶ فٹ لمبا ہوتا ہے۔ یہ بڑی انتڑیاں ماس خور جانوروں مثلاً کتے، بلی، شیر وغیرہ کے جسم میں نہیں ہوتیں۔ صرف سبزی خور جانوروں مثلاً گائے بھینس بکری وغیرہ کے جسم میں موجود ہوتی ہیں۔ اور چونکہ انسان میں بھی بڑی انتڑیاں موجود ہیں (جن کی لمبائی اوپر

درج ہے) لہٰذا قدرت نے انسان کو سبزی خور بنایا ہے۔ وہ از خود ماس خور بننا چاہے تو اس کی مرضی ؏

سر رے لینکسٹر (Sir Ray LanKester) کی تصنیف ایک کتاب میں جس کا نام (Great & Smallthings) ہے، میں ڈاکٹر میشنکوف کا ایک مضمون درج ہے جس سے مذکورہ بالا بیان کی تائید ہوتی ہے اپنے اس مضمون میں ڈاکٹر میشنکوف لکھتے ہیں :-

"We find present in man a wide capacious tract of intestines which is not only of no use to him but a seat of positive and serious danger. No digestion goes on in them but the remains of the food passing into them putrefy under the action of the enormous population of bacteria".

(ترجمہ) ہمیں انسان کے جسم میں انتڑیوں کا ایک بہت بڑا اور چوڑا حصہ ایسا ملتا ہے جس کا نہ صرف یہ کہ انسان کو کوئی فائدہ نہیں بلکہ یقینی اور سخت خطرے کا یہ مقام ہے۔ کیونکہ ہاضمے کا کوئی فعل تو اس حصے میں انجام نہیں پاتا لہٰذا جو غذا کا بقایا اس میں چلا جاتا ہے وہ جراثیم کی لاتعداد آبادی کی وجہ سے اس حصے میں سڑاند پیدا کر دیتا ہے ؏

"In flesh-eating animals this last portion of intestines the so called large intestines or Colon, is absent. It is of no use in the di[illegible]tion of animal food

So dogs, cats, tigers and lions and other such animals have not got it. But in the grass-eating animals (cows, sheep, buffalows, goats etc.) and fruit-eating animals (man) these large intestines are of full size."

(ترجمہ) مانس خور جانوروں میں یہ انتڑیوں کا آخری حصہ جسے بڑی انتڑیاں یا کولن کہتے ہیں موجود نہیں ہوتا۔ کیونکہ حیوانی غذا کے پچانے میں اس کا کوئی فائدہ نہیں۔ لہٰذا کتے، بلی، شیر، چیتے وغیرہ جانوروں میں یہ نہیں ہوتا لیکن گھاس کھانے والے جانوروں مثلاً گائے، بھینس، بھیڑ بکری وغیرہ میں اور پھل کھانے والے جاندار (انسان) میں یہ بڑی انتڑیوں کا حصہ یعنی کولن پورے حجم کا موجود ہوتا ہے۔"

آخری قسم کے جانداروں میں یہ کیوں موجود ہوتا ہے؟ اس کا جواب اسی مضمون میں یوں دیا گیا ہے:-

"The cellulose present in vegetable food is acted upon by the bacteria which accumulate in large intestines of herbivorous animals and the substance which cannot be digested by the juices of the small intestines and stomach is fermented by the bacteria in such a way as to produce not poison but valuable

nutritive material which being absorbed nourishes the animal."

انتر جمیں خانے دار گودا جو نباتاتی غذا میں سے بچ رہتا ہے وہ بڑی انتڑیوں میں جمع شدہ بیکٹیریا (جراثیم) کے ہمراہ (سبزی خوروں میں) مل جاتا ہے اور یہ بے سپ مادّہ جو چھوٹی انتڑیوں اور معدے کے رسوں سے ہضم نہیں ہوتا۔ ان بیکٹیریا سے مل جانے پر ایک خمیر سا پیدا کرتا ہے جو زہر نہیں بلکہ ایک بیش قیمت طاقتور چیز بناتا ہے جو خون میں جذب ہو کر اس جاندار کی طاقت بڑھاتا ہے۔"

اس کا صاف مطلب یہ ہوا کہ جن مانس خوروں میں بڑی انتڑیاں نہیں، ان میں تو کوئی بقیہ غذا کا نہیں بچتا اور چھوٹی انتڑیوں تک سب ہضم ہو کر جزوِ بدن بن جاتا ہے۔ لیکن سبزی خوروں میں بڑی انتڑیاں موجود ہیں۔ ان میں جراثیم پیدا ہو کر زہریلا مادّہ پیدا کرتے رہتے ہیں۔ اگر ان بڑی انتڑیوں کو کام نہ ملے تو یہ زہریلا مادہ جسم میں جذب ہو کر نقصان دیتا ہے۔ امراض پیدا کرتا ہے۔ اب اگر سبزی خور جانور مانس کھانا شروع کر دے تو یہ بڑی انتڑیاں نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان ہی بیکٹیریا میں جب نباتاتی غذا کھانے سے جو بقایا چھوٹی انتڑیوں تک ہضم ہونے سے بچ رہتا ہے۔ وہ مل جاتا ہے تو بجائے زہر کے ان میں ایک ایسا رس پیدا ہو جاتا ہے۔ (اس مادّے اور بیکٹیریا کے باہمی ملاپ سے) جو اس جاندار کی پرورش اور طاقت کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اس لئے جو آدمی جس میں انتڑیاں موجود ہیں، نباتاتی غذا کھا کر ان انتڑیوں کو اور ان میں رہنے والے بیکٹیریا کو غذا مہیا نہیں کرتا۔ وہ اس مادّے سے نہ صرف محروم رہتا ہے بلکہ زہر کو بڑھنے کا موقعہ دیتا ہے۔ لہٰذا بڑی انتڑی رکھنے والے جانوروں کو جن میں انسان بھی شامل ہے، نباتاتی غذا ہی کھانی چاہیئے۔ مانس کھا کر وہ بڑی انتڑیوں کے لئے کوئی cellulose(

(Substance) نہیں پیدا کرتا اور بڑی انتڑیاں زہریلی ہواؤں کا گہوارہ بن جاتی ہیں۔ ایسے زبردست قدرتی ثبوت کی موجودگی میں بھی اگر ماس کھا کر بیماریاں سہیڑنی ہوں تو انسان کی اپنی مرضی۔ ورنہ قدرت نے تو اس کے لئے نباتاتی غذا کا سامان بہ افراط پیدا کیا ہے ؎

## سبزی خوری کے جواز میں کچھ اور ثبوت



علاوہ ان باتوں کے اگر ہمارے ملک کی فوج کے راشن کا مطالعہ کیا جاوے تو پتہ چلے گا کہ جہاں گورہ فوج کو روزانہ راشن میں ماس ملتا ہے اور اگر تازہ ماس نہ ہو تو دوسرے ملکوں سے ڈبوں میں گوشت بند کر کے منگایا جاتا ہے تاکہ ان لوگوں کے ماس کے راشن میں کمی نہ ہو۔ وہاں دیسی فوج کو دال، گھی، آٹا، آلو ملتا ہے۔ ہفتے میں شاید ایک بار ان کو ماس ملتا ہے اور یہ بھی بہت سے سپاہی مذہبی بنا پر نہیں لیتے۔ اور یہ عام جانی ہوئی بات ہے کہ دیسی سپاہی مقابلتاً اور نسبتاً انگریز سپاہی سے جسمانی طور پر زیادہ مضبوط اور تکلیف جھیلنے کے قابل ہوتا ہے۔ یہ بذات خود اس بات کی زبردست دلیل ہے کہ ماس کے بغیر جسم مضبوط نہیں بنتا غلط بات ہے۔ جسم کو مضبوط بنانے کے لئے پروٹین چاہئے اور جہاں کہیں سے بھی حاصل ہو سکے لینی چاہئے۔ جسم پروٹین کے بغیر یا اس کی کمی کی وجہ سے کمزور ہوتا ہے نہ کہ ماس نہ کھانے سے۔ اور جب ہمیں علاوہ انڈوں اور ماس کے پروٹین دیگر اشیاء میں سے کافی سے زیادہ مقدار میں مل سکتا ہے تو ماس کھانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اور کسی ماس کھانے والے کو یہ کہنے کا حق نہیں کہ جسم کے بنانے میں ماس ہی ایک چیز ہے اور ماس کے بغیر انسان کمزور رہ جاتا ہے ؎

کرنل میکالیسن اپنی کتاب (Food) "خوراک" کے صفحہ ۲۰-۲۱ پر یوں رقمطراز ہیں:-

"ہندوستان میں کچھ بچّوں کو مذہبی بنا پر انڈے اور مانس کھانے سے روکا جاتا ہے لیکن دُودھ اور دُودھ سے بنی اشیاء کا استعمال ممنوع نہیں ہے لہٰذا اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ روزانہ استعمال کی غذا چاہیے کچھ حد تک کافی مقدار میں دُودھ اور دُودھ سے تیار شدہ اشیاء مثلاً دہی۔ لسّی مکھن اور پنیر اور پتّوں والی سبزی اگر غذا میں شامل کر لی جاویں تو ٹھیک قسم کی پروٹین کی کافی مقدار انسان کے جسم میں پہنچ جاتی ہے"

"انسان کا جسم کمزور تب ہوتا ہے جب اس میں پروٹین کی کمی ہو۔ اگر پروٹین کی کمی رہے تو جسم نحیف اور دُبلا پتلا ہو جاتا ہے۔ عضلات ڈھیلے ڈھالے ہو جاتے ہیں۔ طاقت برداشت جاتی رہتی ہے۔ محنت مشقّت کا کام ایسا آدمی نہیں کر سکتا اور اس پر بُڑھاپا جلد آ جاتا ہے" (صفحہ ۲۲)

اس تمام تحریر سے یہ بات واضح ہو جانی چاہیے کہ انسانی جسم کو مضبوط۔ گٹھیلا۔ محنت اور برداشت کے قابل بنانے کے لئے پروٹین ایک ضروری جُزو ہے ۔

پیشتر اس کے کہ پروٹین کے مضمون کو ختم کیا جاوے ڈاکٹر میکالیسن کی ہی کتاب سے ایک اور اقتباس دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ انہوں نے بتلایا ہے کہ جسم میں پروٹین کا داخل کر دینا ضروری ہے تو اس کو ہضم کر کے جُزوِ بدن بنانا اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ اگر یہ ہضم نہ ہوں تو محض ان کو جسم میں ڈال لینا کوئی فائدہ نہ دے سکیگا اور اس مطلب کے لئے تین وٹامین (Vitamin) A.B.C ضروری ہیں۔ نباتاتی پروٹین والی غذا میں ایک خوبی یہ ہے کہ اُن میں اس پروٹین کو ہضم کر کے جسم کا حصّہ بنانے والی وٹامین اے۔ بی۔ سی بھی ساتھ ہی موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً وٹامین A مکھن گھی اور پنیر میں موجود ہوتی ہے۔ وٹامین B مٹر اور آلو میں موجود رہتی ہے اور وٹامین C شلغم مولی۔ پتوں والی گوبھی (بند گوبھی) میں موجود ہے۔ اور اوپر بتایا جا چکا ہے کہ دُودھ سے بنی اشیاء

ہیں خصوصاً پنیر ہیں، مٹر ہیں آلو ہیں اور پتے دار سبزیوں میں پروٹین کافی مقدار میں موجود ہے۔ تو گویا اِن چیزوں کے استعمال سے پروٹین اور پروٹین کو ہضم کرنے والی وٹامین دونوں اکٹھی جسم میں داخل ہوتی ہیں۔

## لیکن!

حیوانی پروٹین مانس اور انڈوں سے حاصل ہوتی ہے جن میں وٹامین مطلق نہیں۔ لہٰذا ان اشیاء کے ذریعہ حاصل شدہ پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے اِن تینوں وٹامین کو حاصل کرنے کے لیے علیحدہ اشیاء کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لیے اپنی اس کتاب کے صفحہ ۲۲ پر کرنل میکاریسن لکھتے ہیں کہ مانس اور انڈوں کے استعمال کے ساتھ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال لازمی ہے۔ اور جتنی مقدار میں سبزی اور پھل استعمال کیے جاویں، مانس اور انڈوں کی مقدار اُن کے مقابلے میں چوتھے حصے سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ گویا اگر ایک آدمی پاؤ بھر پھل اور سبزی کھاتا ہے تو انڈے اور مانس کا وزن ایک چھٹانک سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ ورنہ وٹامین اے، بی، سی کی کمی کی وجہ سے یہ پروٹین فائدہ مند نہ رہے گی۔ یہ ہی وجہ ہے کہ ہمارے ملک کے وہ مانس خور لوگ جو گوشت انڈے تو خوب اُڑاتے ہیں لیکن مہنگا ہونے کی وجہ سے کافی مقدار میں پھل استعمال نہیں کرتے، اکثر بیمار رہتے ہیں اور اُن کے جسم میں اس مانس خوری کی وجہ سے کوئی خاص مضبوطی اور فربہی کے آثار نہیں دیکھے جاتے۔ مانس میں اکثر سبزی ڈال کر کھانے کا رواج بھی اسی وجہ سے ہے کہ سبزی اور پھلوں کے بغیر مانس کی پروٹین بالکل ناکارہ ہے۔ تو کیا عقلمندی کا یہ تقاضا نہیں کہ اتنا پیچیدہ راستہ طے کرنے کی بجائے سیدھا اُنہی اشیاء کو غذا میں کیوں نہ شامل کیا جاوے جو نسبتاً سستی ہیں۔ اور متوسط درجے کے لوگوں کی پہنچ سے بھی باہر نہیں اور جن کے استعمال سے پروٹین اور وٹامین دونوں اکٹھی جسم میں داخل ہو کر جسم کو مضبوط اور فربہ بنانے میں مدد

دیتی ہیں +

## معدنی نمک

جسم بنانے والی (Body builder) غذاؤں میں علاوہ پروٹین کے دوسری ضروری چیز جو مضبوط جسم بنانے میں مددگار ہے معدنی نمک (Mineral Salts) ہیں۔ ان کی تعداد بیس کے قریب ہے مگر ضروری جن پر جسم کی بناوٹ کا انحصار ہے یہ ہیں :-
(۱) کیلسیم (چونا) (۲) فاسفورس (۳) آئرن (فولاد) (۴) سوڈیم کلورائڈ (نمک) (۵) کلورین (۶) آیوڈین۔
ٹھیک قسم کی غذا وہ ہے جس میں بیسیوں کے بیسیوں معدنی نمک موجود ہوں۔ علاوہ دودھ کے کوئی ایک خوراک ایسی نہیں جس میں یہ بیسیوں نمک مناسب مقدار میں پائے موجود ہوں۔ (کرنل میکاریسن کی کتاب فوڈ صفحہ ۱۴۴)۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہمارے بزرگوں نے ہماری غذا میں جو دودھ کو اتنا ضروری خیال کیا ہے اور اسے اتنا اونچا درجہ دیا ہے وہ بلا وجہ نہیں +
آؤ اب ہم چھ ضروری نمکوں میں کیا خوبی ہے اور یہ کون سی غذا میں پائے جاتے ہیں۔ اس بات پر غور کریں +
معدنی نمک جسم کو مضبوط بنانے والی دوسری قسم کی غذا :-
(اوّل) کیلسیم (Calcium) ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ اور اس طرح سے چوٹ لگنے پر خون کے زیادہ بہنے کو روکتا ہے اور دل کے فعل کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ جو چکنائی (گھی مکھن وغیرہ) کھایا جاوے اس کے تحلیل اور ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے +
یہ نمک حسب ذیل اشیاء میں بکثرت پایا جاتا ہے :-
دودھ۔ لسّی۔ پنیر۔ سب قسم کے پھل۔ تازہ پتے دار سبزیاں۔ پستہ بادام

اخروٹ وغیرہ مغزیات اور انڈے کی زردی۔
ان اشیاء کے بغیر کیلسیم کی کمی کی وجہ سے دانت اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ دل کمزور ہو جاتا ہے۔ کھایا ہوا ہضم اور کبھی مشکل سے ہضم ہوتا ہے۔ اور اس وجہ سے جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

(دوم) فاسفورس (Phosphorus) کا کام بھی دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط بنانا ہے۔ فاسفورس دودھ میں۔ لسّی میں۔ دالوں میں۔ سویابین میں۔ مغزیات میں۔ گندم میں۔ جو میں۔ کھیرے ککڑی میں۔ گاجر میں۔ گوبھی میں (اور) ماس مچھلی انڈے میں موجود ہوتا ہے۔

(سوم) آئرن (Iron)۔ فولاد یہ خون کی سُرخ رنگت کا عنصر ہے۔ یہ پھیپھڑوں سے آکسیجن ہوا کو جسم کے دوسرے حصوں میں لے جا کر پھیلانے میں مدد دیتا ہے۔ خون میں فولاد کی کمی سے خون پتلا پڑ جاتا ہے اور وہ مرض ہو جاتا ہے جسے انیمیا کہتے ہیں۔ یہ نمک، دودھ۔ تمام اناجوں۔ تمام دالوں۔ پیاز۔ تربوز۔ ٹماٹر۔ شلغم اور کھیرے میں موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں کلیجی، سُرخ ماس اور انڈے میں بھی۔

(چہارم) عام نمک (Sodium Chloride)۔ (۱) خون میں اجزاء کے تناسب کو قائم رکھتا ہے۔ (۲) جسم میں سے پانی کی مناسب مقدار کو کم نہیں ہونے دیتا۔ (۳) جسم کے مختلف اعضاء کو اپنا اپنا فعل پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ گویا نمک کی کمی سے خون میں پانی کی مقدار کم ہو کر دوران خون سُست ہو جاتا ہے اور اعضاء اندرونی اپنا اپنا کام پوری طرح پر کر نہیں پاتے جس سے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ نمک ضروری ہے اور علیحدہ استعمال ہوتا ہے۔ ہری سبزیوں اور دودھ کے ذریعہ بھی جسم میں پہنچتا رہتا ہے۔ آلو میں نمک نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے اُبلے ہوئے آلوؤں کو نمک سے کھایا جاتا ہے۔ نمک کا حد سے زیادہ استعمال گُردوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

(پنجم) کلورین (Chlorin) جسم میں نمک کا تیزاب بنانے میں مدد دیتا

ہے ۔ اور اس تیزاب پر خوراک کے ہضم ہونے کا انحصار ہے۔ کلورین کی عدم موجودگی سے بدہضمی ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ نمک دُودھ کیلے۔ کھجوروں اور چھواروں میں، ٹماٹر میں، تازہ پتے دار سبزیوں میں اور پائن ایپل نامی پھل میں پایا جاتا ہے ۔

(ششم) آیوڈین (Iodine) کی کمی سے گلھڑ کا مرض ہو جاتا ہے جو چکنائی ہم کھاتے ہیں، اس سے جسم کو پورا فائدہ اٹھاتے ہیں، آیوڈین بڑا مددگار ہے۔ یہ نمک تازہ سبزیوں میں اور پھلوں میں کافی ہوتا ہے دُودھ کے علاوہ!

سبزیوں میں سے کُل نمکوں سے فائدہ اٹھانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کو جس پانی میں اُبالا جائے، اسے پھینک نہ دیا جائے۔ بلکہ اسی پانی میں سبزی پکائی جاوے۔ سبزی کا کُل نمک اس پانی میں آجاتا ہے اور اس کے بغیر سبزی ان نمکوں کے فوائد سے محروم ہو جاتی ہے ۔

جسم کی بناوٹ اور جسم کی مضبوطی پر جو بیان اُوپر ہوا، اس سے پتہ لگا کہ جسم کے لئے پروٹین اور معدنی نمک کی ضرورت ہے۔ اور یہ دونوں اشیاء آدمی کو مندرجہ ذیل اشیاء خوراک سے حاصل ہو جاتی ہیں۔ دُودھ (اور دُودھ سے تیار شدہ اشیاء۔ مکھن۔ دہی۔ پنیر۔ لسّی)۔ تازہ پتے دار سبزیاں۔ دال۔ گندم۔ جو۔ چنا۔ مکی یا اور کوئی اناج۔ اور اگر ہو سکے تو پھل!

مذکورہ بیان سے یہ بھی بخوبی ثابت ہو جاتا ہے کہ جسم کو مضبوط بنانے (Body-building) کے لئے ماس کی کوئی ضرورت نہیں۔ ماس انسان کی قدرتی غذا نہیں۔ پرماتما نے منشیہ کو ماس آہاری جیو نہیں بنایا۔ کسی ماس آہاری کو یہ کہنے کا کوئی حق حاصل نہیں کہ جسم کو مضبوط بنانے والی غذا میں ماس کو کوئی وشیش ستھان ہے یا اس کے بغیر جسم مضبوط نہیں بنتا ۔

# باب سوم

## طاقت دینے والی غذائیں

## II. (ENERGY PRODUCING FOODS)

دُوسری قسم کی وُہ غذائیں کا جسم کی بناوٹ پر کوئی اثر نہیں بلکہ جس کے ذریعہ جسم میں حرکت اور کام کرنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

اس میں شامل ہیں :-

۱۔ چکنائی (Fats)

۲۔ نشاستہ اور میٹھا (Carbo-Hydrates)

۳۔ پانی (Water)

اسی سے یہ پتہ لگ جاویگا کہ جو والدین اپنے بچوں کو زیادہ گھی اس وجہ سے کھلاتے ہیں کہ بچہ موٹا تازہ ہو جاوے یا جو آدمی گھی اس وجہ سے زیادہ کھاتا ہے کہ جسم فربہ اور مضبوط ہو جاوے، وہ غلطی کرتے ہیں۔ کیونکہ چکنائی کا کام جسم میں چستی اور حرکت پیدا کرنا ہے۔ جسم کو مضبوط بنانا نہیں۔ جسم تو مضبوط جس قسم کی غذا سے بن سکتا ہے، اُس کا تفصیل سے بیان اُوپر ہو چکا۔

(اوّل) چکنائی (Fats) کی جن ذریعوں سے ہم میں کمپت ہے، وُہ یہ ہیں :-

مکھن۔ گھی۔ گری کا تیل۔ تلوں کا تیل۔ سرسوں کا تیل۔ ملائی۔ (انڈے۔ ماس اور مچھلیوں کے تیل)۔ پستہ۔ بادام۔ اخروٹ۔ چلغوزے وغیرہ مغزیات۔

عام طور پر چکنائی کا ذریعہ گھی اور تیل ہے۔ تیل اور مغزیات میں جو چکنائی

ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' اور 'ڈی' نہیں ہوتے۔ اس لئے ان میں بمقابلہ
گھی اور مکھن کے طاقت، پیدا کرنے کی خصوصیت کم ہے۔ اسی وجہ سے کوکوجم،
مارگرین اور دوسرے مصنوعی گھی بھی اچھے نہیں۔ کیونکہ ان میں بھی وٹامن 'اے'
اور 'ڈی' نہیں ہوتے۔ ان میں سے زیادہ تر کسی قسم کے تیل میں کوئی خاص ہوا گذار
کر تیار کئے جاتے ہیں۔ جب ان تیلوں میں ہی وٹامن اے اور ڈی نہیں ہوتے
تو ان تیلوں سے تیار ہونے والے مصنوعی گھی میں یہ وٹامن کیسے آسکتے ہیں؟
یہ وٹامن تو خالص گھی اور مکھن میں ہوتے ہیں۔ اور اگر گھی اور مکھن ہی کافی مقدار
میں کھانے کو موجود ہوں تو اس مصنوعی گھی کی ضرورت ہی کہاں رہی؟ لہٰذا
ان گھیوں کے بنانے والوں کا وٹامن سے متعلق دعوٰے بالکل لغو ہے۔ ان کا اتنا
ہی بلکہ اس گھی میں کم فائدہ ہے جتنا تیل اور مشروبات کا۔ بدقسمتی کی وجہ سے
ہم کو مصنوعی گھی کھانا پڑے تو مجبوری ہے۔ مصنوعی جسم میں پہنچتی۔ حرکت، طاقت پیدا
کرنے کے لئے جس قسم کی چکنائی اور وٹامن کی ضرورت ہے وہ مصنوعی گھی میں بالکل
مفقود ہے۔ بڑی بڑی کمپنیوں کا تیار شدہ گھی بکوانے کی خاطر یہ جھوٹا دعوٰے کرنا
کہ مصنوعی گھی میں 'اے' اور 'ڈی' وٹامن موجود ہیں سخت مکاری ہے۔ چکنائی
میں جو انرجی (Energy) پیدا کرنے کی طاقت ہے وہ ان دو وٹامن پر
منحصر ہے۔ ان کی عدم موجودگی میں ہمارا کھانا مزیدار ہو سکتا ہے۔ زبان کا چسکا
پورا ہو سکتا ہے۔ پر مصنوعی گھی کی قسموں سے ہمارا غذا کے متعلق دوسرا مطلب
پورا ہو سکتا ہی، یہ بالکل غلط بات ہے۔

یہ بات نہیں بھولنی چاہئے کہ چکنائی کی ضرورت جسم میں پھرتی اور طاقت
بھرنے کے لئے ہے اور اس کا ذریعہ وٹامن اے اور وٹامن ڈی ہیں۔ جس
چکنائی میں سے یہ دونوں وٹامن غائب ہوں، اس کے استعمال سے چکنائی کے
استعمال کا اصلی مطلب فوت ہو جاتا ہے۔

چکنائی کے علاوہ ازیں اور بھی فائدے ہیں مثلاً معدہ اور انتڑیوں کی

اندرونی تہ کو چکنا کر کے کسی سخت چیز کی ضرب سے بچانا۔ اگر کسی پھل کا بیج یا گٹھلی اندر چلی جاوے یا کوئی سخت قسم کی چیز کھالی جاوے یا ماس خوروں میں کوئی ہڈی کا ٹکڑا اندر چلا جاوے یا کوئی کچی غذا ہے کوئی سنکا نگل لے تو چکنائی کی موجودگی سے اندرونی سطح معدہ اور انتڑیوں کی ان چیزوں کی ضرب سے بچی رہتی ہے۔ چکنائی کی موجودگی سے جسم جراثیم کے حملوں سے محفوظ رہ کر متعدی امراض سے بچا رہتا ہے۔ گھی اور مارگرین وغیرہ مصنوعی گھی سے یہ مطلب توحاصل ہو جاتے ہیں، کھانا مزیدار بھی بن جاتا ہے۔ لیکن چکنائی کے استعمال سے جو جسم میں ہمت اور طاقت آنی چاہیئے، وہ بغیر وٹامن اے اور ڈی کے آنی ناممکن ہے اور یہ وٹامن گھی اور مکھن ہی میں ہوتی ہیں۔ لہذا سب سے اعلےٰ طریقہ چکنائی کھلانے کا خالص گھی اور مکھن کا استعمال ہے۔ نہ مل سکے تو بدقسمتی اور مجبوری ہے ۔

۲۔ کاربوہائیڈریٹ میں نشاستہ اور مٹھاس شامل ہیں۔ غذا کا یہ حصہ ہمارے اندر گیہوں کے آٹے، میوے، چاول، آلو، مکی اور گڑ شکر چینی کے ذریعہ پہنچتا ہے۔ بیماروں میں ساگو اور شہد سے یہ کام لیا جاتا ہے۔ کرنل میکاریسن اپنی اس کتاب میں جس کا حوالہ اوپر دیا گیا ہے صفحہ ۳۷ پر لکھتے ہیں :-

"ہمیں جتنے نشاستے اور مٹھاس کی ضرورت ہے وہ سب نباتاتی غذا سے حاصل ہوتی ہے" ۔ "سارا نشاستہ ہمیں اناجوں سے اور ساری مٹھاس (جتنی جسم کے لئے ضروری ہے) پھلوں سے حاصل ہوتی ہے" (مثلاً گنا۔ کھجور کشمش۔ ناشپاتی۔ سیب وغیرہ)۔

آسانی کی خاطر اس لحاظ سے کہ یہ دونوں اشیا کس کس چیز سے زیادہ حاصل ہوتی ہیں، غذا کو اس طرح ترتیب دی جا سکتی ہے :-

ا۔ مٹھاس

الف۔ کھانڈ۔ گڑ۔ شکر۔

ب۔ تازہ پھل مثلاً (گنا۔ سیب۔ ناشپاتی۔ کیلہ)۔

ج۔ خشک پھل مثلاً (کھجور۔ چھوہارے۔ کشمش۔ منقہ۔ انجیر۔ بادام)۔
د۔ تازہ پتے دار سبزیاں مثلاً (مولی۔ شلغم۔ پالک۔ گاجر)۔

۲۔ نشاستہ

ا۔ ساگو۔
ب۔ سب قسم کے اناج مثلاً (گیہوں۔ مکّی۔ چنا۔ جو۔ چاول)۔
ج۔ سب قسم کی دالیں۔
د۔ سویابین۔ خشک مٹر۔

دونوں چیزیں جن سے حاصل ہوتی ہیں:۔
شکرقندی۔ آلو۔ پیاز۔ زمین قند۔

خوش قسمتی سے کاربوہائیڈریٹ جو غذا کا ضروری حصّہ ہے، مذکورہ بالا فہرست کے دیکھنے سے معلوم ہوگا آسانی سے دستیاب ہوسکتا ہے۔ اور معمولی سے معمولی آدمی کی پہنچ سے بھی باہر نہیں۔ مزدور اور غریب آدمی جو نسبتاً جفاکش، محنتی اور طاقتور ہوتا ہے، محض اس لئے کہ گڑ، چنے، آلو، شکرقندی، گنّہ، مولی، گاجر، شلغم، چنے چبینے وغیرہ سستی چیزوں کے ذریعہ اس کے اندر کافی مقدار میں کاربوہائیڈریٹ پہنچ جاتے ہیں۔

جیسے چکنائی سے پورا فائدہ اٹھانے کے لئے وٹامن اے اور ڈی ضروری ہیں، اسی طرح کاربوہائیڈریٹ سے پورا فائدہ اٹھانے کے لئے وٹامن بی ضروری ہے۔ اور خوش قسمتی سے یہ کاربوہائیڈریٹ کی ہر شے میں کم و بیش موجود رہتی ہے۔

## وٹامن (VITAMIN).

جیسے مکان بنانے میں اینٹ، سیمنٹ، چونے، لوہے، لکڑی اور دوسرے سامان کے علاوہ کاریگروں کی ضرورت بھی ہوتی ہے جو اس مصالح کو مناسب جگہ پر لگا کر نقشے کے مطابق مکان تیار کریں۔ اور جیسے تمام مصالحہ با افراط ہوتے

ہوتے بھی کاریگروں کے بغیر مکان نہیں بن سکتا۔ ٹھیک اسی طرح جسم کو مضبوط
بنانے والی اور جسم میں طاقت بھرنے والی تمام غذاؤں کے بافراط ہونے پر بھی
جسم نہ مضبوط بن سکتا ہے نہ طاقتور، اگر اس مصالح کو بھی مناسب جگہ
پر ٹھکانے لگانے کا کام کرنے والے کاریگر جسم میں موجود نہ ہوں۔ جو کاریگر یہ
کام کرتے ہیں، اُن کو وٹامین (VITAMINS) کہتے ہیں۔ ساری پروٹین، نمک،
چکنائی، پانی۔ کھانڈ اور نشاستہ ناکارہ ہو جائے اور جسم کی بناوٹ میں کوئی مدد
نہ دے سکے، اگر وٹامین کی شکل میں، اس مصالح کو ٹھکانے لگانے والے کاریگر
موجود نہ ہوں۔ آسانی کی خاطر ان کاریگروں کو پانچ قسموں میں بانٹ دیا گیا ہے
اور سمجھانے کی خاطر ان کا نام (۱) اے (۲) بی (۳) سی (۴) ڈی (۵)
ای دکھلایا گیا ہے۔ ذیل کا نقشہ وٹامین کے متعلق پوری واقفیت بہم پہنچاویگا۔
مگر اس نقشے کے مطالعے سے پہلے یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ ہماری قدرتی
غذا اناج از قسم گندم، مکئی، باجرہ اور دودھ، گھی، کل پھلوں اور سبزیات میں
پانچوں قسم کے وٹامین موجود ہیں۔ پس اگر کسی کو وٹامین کی تفصیل نہ بھی یاد رہے،
تو اس کے لئے اتنا ہی جاننا کافی ہے کہ گندم۔ دودھ۔ گھی۔ دہی۔ کل سبزیوں
اور پھلوں کے استعمال سے آدمی ہر قسم کے وٹامین سے فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔
ان چیزوں کو غذا میں سے خارج کر دو تو وٹامین کے متعلق کتابی علم چاہے کتنا
بھی حاصل کر لیا جائے، بے فائدہ ہے۔ اور کتابی علم نہ ہونے پر بھی اگر خوراک
میں یہ چیزیں شامل ہیں تو آدمی تنومند اور تندرست رہتا ہے اور اس کا جسم بھی
مضبوط بنتا ہے۔ آپ تندرست اور مضبوط جسم انسانوں کی خوراک کی پڑتال
کرنے پر اس نتیجہ پر ہی پہنچیں گے کہ اُن کی خوراک انہی چیزوں پر مشتمل
ہوگی ٭

| نمبر شمار | وٹامین کا نام | کس کس خوراک میں یہ وٹامین زیادہ مقدار میں موجود ہے؟ | اس وٹامین کی کمی سے کون سے امراض لاحق ہوتے ہیں | جسم پر اس وٹامین کا کیسا اثر پڑتا ہے؟ | جسم میں اس وٹامین کو کونسا کام سپرد کیا گیا ہے؟ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | اے (A) | مکھن۔ گھی خالص۔ پنیر۔ گاجر۔ ٹماٹر۔ شکر قندی۔ کیلہ۔ آم۔ پپیتہ۔ | معدہ۔ انتڑیوں پھیپھڑوں اور سینہ کی بیماریاں، کیونکہ اسکی کمی زہریلے مادے کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ | اس وٹامن A سے متعدی امراض کے جراثیم خون میں جذب نہیں ہوتے۔ اسلئے Anti-infective agent مانا گیا ہے | یہ وٹامن چکنائی کو تحلیل کر کے جزو بدن بناتا ہے۔ |
| ۲ | بی (B) | سیم۔ خشک مٹر۔ انگور۔ آلو۔ کیلے۔ چاول کی پیچ۔ | ایک بیماری جس میں جسم میں پانی بھر جاتا ہے جسے بیری بیری کہتے ہیں۔ مالنس اور اعصاب کے درد۔ | اعصاب مضبوط ہوتے ہیں اور درد نہیں ہوتا اس لئے اسے Anti-Neurotic agent کہتے ہیں۔ | فالتو نمی کو جذب کرتا ہے۔ اس لئے سوزش اور سوجن کو ہونے نہیں دیتا۔ |
| ۳ | سی (C) | سنگترہ۔ مالٹا۔ لیموں۔ میٹھے۔ شلغم۔ مولی۔ بند گوبھی۔ پالک۔ | مانس خورہ۔ پائیوریا و دانتوں اور مسوڑھوں کی دوسری بیماریاں۔ | دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اس لئے اسے Anti-Scorbutic agent کہتے ہیں۔ | خون کو صاف کرتا ہے اور اس میں عضوی اجزاء کو بڑھاتا ہے۔ |
| ۴ | ڈی (D) | دودھ۔ ملائی۔ خالص گھی۔ (انڈے) | رکٹس (ہڈیوں کا کمزور ہونا) پیٹ کی ہڈیوں کی نالی کے امراض۔ جوڑوں میں درد۔ | ہڈیوں کو مضبوط کر کے ہڈیوں کی کمزوری والی بیماری کو روکتا ہے۔ اسی لئے اسے Anti-Rachaticagent کہتے ہیں۔ | جسم میں کیلسیم کو بڑھاتا ہے۔ دوسری خوراک کیلسیم کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ |
| ۵ | ای (E) | گندم۔ مکی۔ جو۔ چنا اور دیگر اناج مثلاً باجرہ۔ چاول وغیرہ۔ | مردمی طاقت کا کمزور ہونا۔ سنتان اتپتی کے قابل نہ رہنا۔ امراض رحم | طاقت مردمی کو کمزور نہیں ہونے دیتا۔ اسی لئے اسے anti-sterile agent کہتے ہیں | ویریہ (منی) کو گاڑھا کرتا ہے |

یاد رکھنا چاہیئے کہ وٹامین سے پورا فائدہ اُٹھانے کے لیے، جن چیزوں میں یہ ہوں، اُن کو جس شکل میں قدرت نے پیدا کیا ہے، اُسی شکل میں استعمال کرنا لازمی ہے۔ اور جو چیزیں اُسی شکل میں استعمال نہیں ہو سکتیں، ان کو تیار کرنے میں کم سے کم حرارت کا استعمال کرنا چاہیئے۔ زیادہ حرارت وٹامین کو ضائع کر دیتی ہے۔ گاجر۔ مولی۔ شلغم۔ شکر قندی۔ انار۔ سنگترہ۔ میٹھا۔ لیموں۔ مالٹا۔ سیب۔ ناشپاتی۔ انگور۔ بہت سی سبزیاں اور تمام پھل ہم قدرتی شکل میں استعمال کر سکتے ہیں۔ دیگر اشیاء کو پکانے میں بہت تیز آنچ نہیں برتنی چاہیئے۔ بدقسمتی سے چکی سے پسا ہوا اناج آج کل ملنا مشکل ہو گیا ہے اور مشینوں سے پسا ہوا آٹا اور مشینوں سے کٹا ہوا دھان اپنی بہت سی وٹامین کو ضائع کر دیتا ہے۔ جن چیزوں کو اُبالا جاوے، اُن کو اُسی پانی میں تیار کرنا چاہیئے۔ حتی المقدور اناجوں کا چھلکا ضائع نہیں ہونے دینا چاہیئے۔ تلی کی وٹامین سے پورا فائدہ حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ تلی کے بیج کو یا تو ہیں بھون کر کھایا جاوے۔ چاولوں کی پیچ ضائع نہیں کرنی چاہیئے۔ چنے بھون کر چھلکوں سمیت کھانے چاہئیں۔ مٹر کو کچا بھی کھایا جا سکتا ہے۔ لیکن سبزی بنانی ہو تو پکانے میں مدھم آنچ سے کام لینا چاہیئے۔ دودھ کو صرف ایک اُبال دے کر پینا چاہیئے۔ گھی کے مقابلے میں مکھن زیادہ مفید ہے کیونکہ پگھلانے سے مکھن کی V.D. کم ہو کر گھی میں گھٹ جاتی ہے۔ دودھ کی ربڑی اور کھویا بنانا مزہ تو بڑھا دیتا ہے مگر دودھ کے سب نمکوں اور وٹامین کو ضائع کر دیتا ہے۔ ٹین میں بند دودھ یا دیگر مصنوعی قسم کے دودھ میں وٹامین بالکل ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے جن بچوں کو ماں کے دودھ یا خالص گائے کے دودھ پر نہیں پرورش کیا جاتا، وہ اکثر رکٹس کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ طے شدہ امر ہے کہ رکٹس (Rickets) کی مرض کمی دودھ کی مرض ہے۔

---

# غذا میں دُودھ کی اہمیت

مذکورہ بالا بیان کا غور سے مطالعہ کرنے پر یہ بات صاف واضح ہو جاویگی کہ دُنیا بھر کی کل غذاؤں میں دُودھ سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ کرنل میکارلیسن کا کہنا ہے کہ انسان کے لئے سب سے بڑھیا غذا دُودھ ہے اور بچوں کیلئے سب سے بڑھیا غذا ماں کا دُودھ ہے۔ دُودھ اس لئے سب غذاؤں میں سے بڑھیا ہے کیونکہ اس اکیلے میں (۱) پروٹین (۲) معدنی نمک سب کے سب اور مناسب مقدار میں (۳) چکنائی (۴) مٹھاس (۵) پانی اور (۶) وٹامین A اور D سب چیزیں یکجا موجود ہیں۔ یہ خوبی دُنیا بھر کی کسی اور غذا میں نہیں۔ اپنی اسی کتاب کے صفحہ ۶۵ پر کرنل میکارلیسن لکھتے ہیں کہ سب جانوروں کے دُودھ میں گائے کا دُودھ سب سے اچھا ہے۔ اور اس کی وجہ یہ ہے:-

## گائے کا دُودھ سب سے اچھا کیوں مانا گیا ہے؟

"۱۔ گائے کے دُودھ کی پروٹین اعلےٰ قسم کی ہوتی ہے۔

۲۔ اس میں ضرورت کے مطابق چکنائی موجود ہوتی ہے۔

۳۔ متعدی امراض سے بچانے والا جُز 'وٹامین' اسے اس میں بڑی مقدار میں موجود ہے۔

۴۔ یہ سب قسم کے دُودھ میں زیادہ زود ہضم ہے۔

۵۔ اس میں ۵ فیصدی مٹھاس ہوتی ہے۔

۶۔ کیلشیم اور فاسفورس دو نہایت ضروری نمک اس میں کافی ہوتے ہیں۔"

"اس دُودھ سے تیار شدہ دہی اور لسی۔ مکھن اور ملائی میں بھی نسبتاً یہ سب خوبیاں اور قسم کے دُودھ کے مقابلے میں سب سے زیادہ موجود رہتی ہیں۔ دُودھ کو پینے سے پہلے ایک اُبالا ضرور دے لینا چاہیئے۔"

بھینس کے دُودھ میں پروٹین اور چکنائی تو گائے کے دُودھ سے زیادہ ہوتی ہے لیکن اور تمام دوسرے فائدوں اور خصوصیات سے یہ دُودھ خالی ہے۔

بکری اور بھیڑ کے دُودھ میں گائے کے دُودھ کے مقابلے میں وٹامن 'اے' بھی ہوتا ہے۔ پروٹین بھی ہوتے ہیں، بلکہ D. V. مزید ہوتا ہے لیکن اور چیزیں نہیں ہوتیں۔ پھر بھی گائے کے دُودھ کی عدم موجودگی میں بھیڑ بکری کا دُودھ دوسرے درجے کی مفید چیز ہے۔ اس کو تو ضرور ہی اُبال لینا لازمی ہے۔ کچّا پینے کی کبھی کوشش ہی نہیں کرنی چاہیئے۔ ورنہ ایک لمبی میعاد والا بخار ہو جانے کا ڈر ہے جسے مالٹا فیور کہتے ہیں ؛

دُودھ سے اُتر کر دُوسرا درجہ ہماری خوراک میں اناج کا ہے جس طرح تمام دُودھوں میں اوّل درجہ گائے کے دُودھ کا ہے۔ اسی طرح تمام اناجوں میں فائق گندم (گیہوں) ہے۔ کیونکہ :-

گیہوں میں دُودھ کی مانند قریباً سب اجزا موجود ہوتے ہیں۔ اگرچہ مقابلتاً کم مقدار میں۔

باجرہ کا درجہ دُوسرا مانا گیا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن 'اے' اور وٹامن 'بی' کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس کے بعد جو۔ مکّی۔ سویابین۔ دالیں اور چاول کا درجہ ہے۔ سب سے گھٹیا اناج چاول ہے۔ اس میں وٹامن بہت کم پروٹین برائے نام اور نمک خفیف مقدار میں ہوتے ہیں۔ صرف نشاستہ ایسی چیز ہے جو چاولوں کو قابل استعمال چیز بناتا ہے ؛

# غذا میں پھلوں کی اہمیّت

پھل کا درجہ غذا میں تیسرا ہے۔ ایک امریکن ڈاکٹر کا قول ہے کہ دُنیا کے پھلوں کے درخت قدرت کے دوائیوں کے بکس ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے نہ صرف بہت سے ضروری اجزاء غذا کے حاصل ہوتے ہیں بلکہ بہت سی بیماریوں

کو روکنے کا ذریعہ پھل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے۔ جگر کا فعل درست رہتا ہے۔ قبض نہیں ہونے پاتی۔ اور اس وجہ سے دوسری کھانے اور پینے کی چیزوں کے جزو بدن (Assimilation) بننے میں بہت ملتی ہے ×

کھانا کھانے کے بعد نارنگی (سنترہ) استعمال کرنے سے جسم کا رنگ نکھرتا ہے۔ چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں جسم میں طاقت پیدا کرنے والے پھلوں میں سیب کا درجہ سب سے اونچا مانا گیا ہے۔ اسے سویرے سویرے خالی معدہ کھایا جائے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ کہتے ہیں یہودی جن کی عمر میں نسبتاً بہت لمبی ہوتی ہیں بہت سیب کھانے والی قوم ہے۔ آڑو بھی اسی زمرے میں آتے ہیں لیموں کی تو لفظوں میں تعریف ہی نہیں ہو سکتی۔ لیموں خون کو صاف کرتا ہے۔ دانتوں کے مرض سے بچاتا ہے۔ پائیوریا نہیں ہونے دیتا معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا ہے۔ اگر ایک لیموں کا رس گرم گرم پانی میں ملا کر پیا جاوے تو زکام میں دوائی سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے ×

انجیر اور آلو بخارے قبض کے دشمن ہیں۔ فالسے جگر کو تیز کرتے ہیں۔ تربوز۔ خربوزہ۔ ککڑی۔ کھیرا۔ ٹماٹر اپنے وٹامین کی وجہ سے صحت کے نقطۂ خیال سے بہت مفید پھل مانے گئے ہیں۔ انگور قبض کشا اور جسم کو مضبوط بنانے کی صفتوں کی وجہ سے اپنا ثانی نہیں رکھتے۔ کیلا ہیضہ میں نہایت اعلیٰ غذا ہے۔ تندرستی میں بوجہ مٹھاس اور نشاستے کے کاربوہائیڈریٹ کا کام دیتا ہے۔ شکر قندی اور آلو غذا کا کام دیتے ہیں۔ پیاز جراثیم کو مارتا ہے۔ گاجر۔ مولی۔ شلغم وٹامین کی وجہ سے اور ان معدنی نمکوں کی وجہ سے جو ان میں موجود ہیں، غذا کا نہایت ضروری جز ہیں۔ غرضیکہ چھوٹے بڑے سب پھل کسی نہ کسی وجہ سے انسانی غذا کا ضروری حصہ ہیں ×

جو کچھ کھانا چاہیئے، اس کا تفصیل سے جان لینا اُس وقت تک مفید نہیں، جب تک ساتھ ہی یہ علم بھی نہ ہو کہ کون سی اشیاء کو اپنی غذا میں سے خارج کرنا چاہیئے۔ کیونکہ محض رواج کی پابندی۔ زبان کے چسکے اور غربت نے بہت سی غیر ضروری چیزوں کو ہماری روزانہ خوراک کا جزو بنا دیا ہے ۔

## غذا میں نقصان دہ اشیاء

کافی اور چاء کا غذا میں کوئی مقام نہیں۔ اُوپر کی تفصیل میں آپ نے دیکھا، ان کا کہیں نام نہیں آیا۔ ان کو غذا کا جزو بنانا پرلے درجے کی جہالت ہے۔ ان سے بھنگ اور افیم کی طرح ایک قسم کا نشہ سا ہو جاتا ہے۔ مگر جسم کو کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ البتہ زیادہ استعمال سے بدخوابی۔ بے ہضمی اور جگر کے فعل میں خرابی ہو جاتی ہے ۔

مصالحہ جس میں سونٹھ، ادرک، مرچ، دھنیا، زیرہ، دارچینی وغیرہ چیزیں شامل ہیں بھی غیر ضروری ہے۔ اس کا بھی غذا میں کوئی حصہ نہیں۔ یہ صرف کھانے کو لذیذ بنانے کے لئے برتا جاتا ہے۔ اس کے بغیر کھانا تیار کرنا زیادہ اچھا ہے۔ لیکن اگر بالکل ہی گذارہ نہ ہو تو ان کا استعمال جس قدر کم کیا جاوے، اتنا ہی اچھا ہے۔ مصالحے کے استعمال سے بھی ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور مصالحدار اشیاء سے بھوک بڑھا کر زیادہ خوراک کھانے والا آدمی آخیر میں نقصان میں رہتا ہے۔

شراب کو غذا کہنا تو گناہ ہے۔ البتہ بعض لوگوں کے خیال میں غذا کے ہضم کرانے والے اجزاء میں اس کا درجہ بہت اُونچا مانا گیا ہے۔ مگر یہ قطعی غلط ہے۔ شراب سے فائدہ تو دور رہا، بہت تھوڑے دنوں میں ہی معدہ جواب دے بیٹھتا ہے۔ جسم میں چربی بڑھ جاتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو کر پھر آدمی بغیر شراب پیئے کسی کام کا نہیں رہتا۔ زیادہ پینے سے ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ شرابخوری اکثر جگر اور گردے کی خوفناک اور تکلیف دہ امراض کا پیش خیمہ ہے ۔

# ہمارا آہار کیا ہو؟

اِس ساری واقفیت کے بعد۔ ہر ایک آدمی کے لئے یہ جاننا اگرچہ بہت آسان ہو جاتا ہے کہ غذا کی کون کون سی اشیاء میں سے پروٹین۔ کاربوہائیڈریٹ۔ چکنائی اور وٹامین کو حاصل کیا جا سکتا ہے اور کون سی چیزیں کھانی چاہئیں لیکن آسانی کی غرض سے ایک اوسط ہندوستانی کی خوراک کا ذیل کا نقشہ کرنل میکارلیسن نے تیار کر دیا ہے۔ سب سے اچھا غذا کا چناؤ یہ ہے :-

۱- دُودھ اور دُودھ سے بنی چیزیں (دہی۔ لسّی۔ مکھّن۔ ملائی۔ پنیر)۔
۲- گندم اور گندم سے تیار شدہ اشیاء (میدہ۔ سوجی۔ دلیا)۔
۳- دیگر اناج۔ باجرہ۔ مکّی۔ چنے۔ چاول۔ جَو اور ان سے تیار شدہ چیزیں (بیسن اور ستّو)۔
۴- نباتاتی تیل (سرسوں۔ تلوں اور گری کھوپے کا تیل)۔
۵- دالیں (اُڑد۔ مُونگ۔ مسُور۔ ارہر۔ چنا)۔
۶- مغزیات (اخروٹ۔ بادام۔ پستہ۔ مونگ پھلی چلغوزے وغیرہ)۔
۷- پتّے دار تازہ سبزیاں (گوبھی۔ پالک۔ میتھی۔ مُولی۔ شلغم۔ گاجر)۔
۸- ہر قسم کا پھل۔ ("خوراک" صفحہ ۹۴)

کوئی ضرورت جسم کی ایسی نہیں جو ان چیزوں سے پوری نہ ہوتی ہو۔ اِن کی موجودگی میں ماس انڈہ کے استعمال کو بھی مذہبی طور پر پاپ کے علاوہ صحت کے لحاظ سے بھی غیر ضروری ہے۔ ان کے بغیر بھی غذا مکمل۔ طاقت ور اور جسم کو مضبوط بنانے والی بن جاتی ہے ۔

# مقدار غذا

جن میں توفیق ہو، اُن کے لئے اوسط روزانہ خوراک کم از کم یہ ہونی چاہئے

دُودھ ..... تین پاؤ سے ایک سیر۔
مکھن ..... دو تولے۔
تازہ پھل .... سیب۔ کیلہ۔ انگور۔ سنترہ۔ مالٹا وغیرہ۔
(کم سے کم پاؤ بھر وزن)
سبزی ...... پاؤ بھر (پکی ہوئی)
دال ....... آدھ پاؤ (تیار شدہ)
روٹی گندم یا مکئی یا باجرہ ڈیڑھ پاؤ (تیار شدہ)
پانی ...... کم سے کم ۶ گلاس یا کچھ زیادہ۔
دہی ...... پاؤ بھر (دودھ کا بنا کر)۔
مٹھائی ...... فرنی۔ کھیر ایک پیالہ
یا حلوہ و دوسری مٹھائی آدھ پاؤ۔
کھانا صرف تین دفعہ کھایا جاوے۔ صبح۔ دوپہر یا تیسرے پہر شام۔

# غذا اور بیماری

اب تک ناظرین کو یہ بتلایا گیا ہے کہ آدمی کو اپنی جسمانی طاقت اور کام کرنے کی ہمت کو قائم رکھنے کے لیئے کس قسم کی غذا ضروری ہے۔ لیکن آدمی کا علم محدود ہے۔ اور اس وجہ سے اس کا باوجود احتیاط کے کسی نہ کسی وقت مرض میں مبتلا ہونا ممکن ہے۔ اس لئے ہمارے لیئے یہ جاننا ضروری ہے کہ مختلف بیماریوں میں کس قسم کی غذا کا استعمال ہمارے لیئے مفید ہوتا ہے۔ یہ مضمون بہت مشکل ہے۔ اور بغیر جسم کی بناوٹ اور اس کے مختلف حصّوں پر خوراک کے اثرات کو جاننے کے اس کا سمجھنا آسان نہیں۔ لیکن تو بھی عام فہم زبان میں چند ایسے موٹے موٹے اصول بیان کرنے کی کوشش کی جائے گی جس کو غور سے مطالعہ کرنے کے بعد پاٹھک بہت مفید گیان حاصل کر سکیں گے۔ اس سلسلے میں پہلے یہ جاننا

ضروری ہے کہ بیماری پیدا کرنے کے اسباب میں سے بڑا بھاری ایک سبب یہ ہے کہ آدمی جسم کی ضروریات سے زیادہ مقدار میں کھانا کھا جاوے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ آدمی جتنا زیادہ کھاوے اُتنا ہی مضبوط بنتا ہے۔ یہ خیال غلط ہے۔ بلکہ مضبوطی جسم اس بات پر منحصر ہے کہ آدمی کتنا ہضم کرتا ہے۔ زیادہ کھانے سے غذا کا بہت سا حصہ جو معدہ ہضم نہیں کر سکتا، انتڑیوں میں جا کر سڑ جاتا ہے۔ اس میں خمیر پیدا ہوتا ہے اور کئی قسم کے جراثیم اس سڑے ہوئے مادے میں پیدا ہو کر نہ صرف انتڑیوں میں بیماری پیدا کرتے ہیں بلکہ خون میں جذب ہو کر بخار، سردرد اور سستی پیدا کرتے ہیں۔ ان کی خراش سے بدہضمی، اپھارہ، دست، مروڑ وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور اگر یہ زیادہ کھانے کی عادت بہت بڑھ جاوے تو ان سے زیادہ خطرناک بیماریاں گُردوں کی ہو جانے کا امکان ہے۔ پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔ انسان بے ڈھب طور پر موٹا اور جسم بھدا ہو جاتا ہے تب محرقہ ہو جاتا ہے۔ اور ایسا آدمی ہر وقت ڈاکٹروں اور حکیموں کی مدد کا خواہاں رہنے لگتا ہے۔

پس تندرستی میں بسیار خوری (زیادہ کھانا) کی عادت سے بچنا بیماری سے بچاتا ہے۔ اور مرض کی حالت میں بیمار کو زیادہ کھانا ٹھونسنے کی کوشش سے بچنا بیماری کی میعاد کو کم کرتا ہے۔

ہمارے ملک میں بدقسمتی سے مریض کو طاقت قائم رکھنے کے خیال سے بیماری کی حالت میں بہت زیادہ کھلانے پر بڑا زور دیا جاتا ہے۔ اور ہوا اور پانی سے جو غذا کی نسبت زیادہ ضروری ہیں، بڑی لاپرواہی برتی جاتی ہے۔ یہ بات سب کوئی جانتے ہیں کہ جہاں آدمی کھانے کے بغیر تین چار ہفتے اور پانی کے بغیر دو تین دن زندہ رہ سکتا ہے۔ وہاں ہوا کے بغیر ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ مگر ہمارا سارا زور کھانے پر رہتا ہے جس کے بغیر آدمی قدرتی طور پر بھی زیادہ دیر زندہ رہ سکتا ہے۔ مگر بیماری کی حالت میں بھی بسیار خوری

اتنی ہی مضر ہے جتنی تندرستی کی حالت میں۔ سو ایک اصول تو یہ کبھی نہیں بھولنا چاہیئے کہ مریض کو غذا بہت تھوڑی مقدار میں دینی چاہیئے جس کو اس کا کمزور جسم ہضم کر سکے۔ ورنہ بیماری کے بڑھ جانے کا بڑا بھاری اندیشہ ہے ؎

دوسرا اصول مریض کی غذا میں یہ مدِ نظر رکھنا چاہیئے کہ یہ نہایت سادہ ہلکی اور جلدی ہضم ہونے والی ہو۔ جتنی بیماری لمبی میعاد والی اور سخت قسم کی ہو اتنا اتنا ہی اس کی خوراک بھی زود ہضم، ہلکی اور مقوی ہونی لازمی ہے۔ مریض کو ایک بار ہی زیادہ خوراک کھلانے کی نسبت تھوڑی تھوڑی مقدار میں زیادہ بار کھلانا بہتر اصول ہے ؎

---

# باب چہارم

## مختلف امراض میں

## کس کس قسم کی غذا سے پرہیز لازمی ہے

**دانتوں اور منہ کی بیماریوں میں** میٹھا بہت کم استعمال کرنا چاہیئے۔ کیونکہ میٹھے کو تھوک ہی ہضم کرتا ہے

اگر میٹھی چیز جلد جلد چبا کر معدہ میں بھیج دی جائے تو اس میں تھوک (SALIVA) کے کم ملنے سے یہ ہضم نہیں ہوتی۔ کیونکہ منہ کی رطوبت (تھوک) کے علاوہ اور کوئی رطوبت آگے جا کر مٹھاس کو ہضم نہیں کرتی۔ اس سے ہر سمجھدار آدمی نتیجہ نکال سکتا ہے کہ منہ اور دانتوں کی بیماری میں مٹھاس کا استعمال کس قدر مضر ہے۔

**گلے کی بیماریوں میں** کھٹائی اور تیز اشیاء مثلاً لال مرچ و مصالحہ سے پرہیز لازمی ہے۔ زیادہ ٹھنڈی چیز بھی گلے کو خراب کرتی ہے۔ اس لیئے برف کے زیادہ استعمال اور کھٹائی و مرچ مصالحہ اور چٹ پٹی چیزوں کے استعمال سے گلے کے امراض از قسم ٹانسل ائیٹس اور سور تھروٹ۔ آواز کا بیٹھ جانا۔ نگلنے میں تکلیف ہونا وغیرہ امراض ہو جاتے ہیں۔ پس ان مرضوں میں ایسی اشیاء کا استعمال سخت مُضر ہوتا ہے ؛

**معدہ کی بیماریوں میں سے** بدہضمی بہت عام مرض ہے معدہ کی دوسری بیماریاں سب کی سب اسی بدہضمی کا نتیجہ ہیں۔ اگر شروع شروع میں معمولی بدہضمی کا احتیاط سے علاج کیا جائے تو معدہ کی دوسری تکلیف دہ امراض پیدا نہیں ہوتیں۔ اور بدہضمی کا سب سے بہتر علاج معدہ کو آرام دینا ہے۔ دوائیوں سے معدہ کے روگوں کو دور کرنے کی کوشش کرنا عبث ہے۔ اور جن لوگوں کو بدہضمی یا معدہ کی دوسری بیماری ہو گئی ہو، اُن کو یہ اپنا تجربہ ہوگا کہ دواؤں کے ذریعہ اس کو درست کرنا کتنا مشکل کام ہے۔ سو معدہ کی امراض میں دودھ۔ پھلوں کے رس۔ چاولوں کی پیچ۔ موٹے آٹے کی روٹی۔ سبزی اور دالیں۔ دہی اور مکھن سب ہی کچھ استعمال ہو سکتا ہے۔ مگر ضرورت سے زیادہ نہیں۔ تلی ہوئی اشیاء ہیں پوری۔ کچوری۔ میٹھی سموسہ۔ پکوڑے۔ حلوہ اور تیز مصالحدار چیزیں مثلاً دہی۔ بھلے۔ پکوڑیاں۔ چھولے۔ آلو کچالو۔ اروی اور دوسری بھاری اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں سے مانند زہر کے بچنا لازمی ہے۔ ان اشیاء کے تندرستی کی حالت میں کھانے سے بھی گرانی ہو جاتی ہے۔ بھوک ماری جاتی ہے۔ عام روزانہ روٹی میں سواد نہیں رہتا۔ ناظرین خود سوچ سکتے ہیں کہ مرض کی حالت میں ان کا استعمال کتنا مُضر ہے۔ ایسی چیزوں کو تندرستی کی حالت میں گلے سے لگا ہے اور مرض کی حالت میں بالکل نہیں استعمال کرنا چاہیئے ؛

## جگر کی بیماریوں میں

یرقان (JAUNDICE) بہت عام ہے۔ اس میں اور کمزوریٔ جگر میں اور دیگر جگر کی بیماریوں میں چکنائی بالکل منع ہے۔ زیادہ مکھن گھی۔ پستہ۔ بادام۔ چلغوزے۔ مونگ پھلی۔ اخروٹ۔ تیل اور گھی۔ تیل میں تلی ہوئی چیزوں سے جگر خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے تندرستی کی حالت میں ان چیزوں کے زیادہ استعمال سے بچنا لازمی ہے۔ اور اگر کسی وجہ سے جگر کی بیماریاں پیدا ہو جائیں تو چکنائی کو بند کر دینا چاہئے۔ امراض جگر میں بعض اوقات دودھ تک بھی بند کرنا پڑتا ہے۔ جیسے خوراک کے میٹھاس والے حصے کو تھوک ہضم کرتا ہے، ایسے ہی خوراک کے چکنے حصے کو جگر کی رطوبت پت (BILE) ہضم کرتی ہے۔ سو اگر جگر بگڑ جائے تو جتنی بھی چکنائی آپ کھائیں گے، بغیر ہضم ہوئے انتڑیوں میں جا کر خراش کرے گی۔ جگر کی بیماریوں میں سنگترہ۔ نارنگی۔ مالٹے۔ شلغم۔ گاجر۔ مولی۔ مونگ کی دال۔ پالک کا ساگ۔ موٹے آٹے کی روٹی۔ یہ چیزیں ہی کھانی چاہئیں۔ اور ان میں بھی گھی اور مکھن کے استعمال کا قطعی پرہیز لازمی ہے ÷

## انتڑیوں کے امراض

میں سے دست (اسہال)، مروڑ (پیچش)، قبض اور تپ محرقہ بہت عام ہیں اور شاید ہی کوئی ایسا خوش قسمت گرہستی ہو گا جس کو ان سب کا یا ان میں سے کسی نہ کسی کا تلخ تجربہ نہ ہوا ہو۔ ان میں سے قبض تو اتنی عام ہے کہ شاید ہی کوئی آدمی اس سے بچا ہو۔ اور یہ بیماری سو فیصدی ہماری غلطیوں پر منحصر ہے۔ اس لئے اس کا علاج دوائیوں سے کرنا غلطی ہے جن کسی کو بھی قبض عام طور پہ رہتی ہو، اس کو اپنی غذا میں مناسب تبدیلی کرنے سے ہی اس سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ اس کے لئے یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ سبزیوں کا کثرت سے استعمال اور موٹے آٹے کی روٹی و پھل بڑے قبض کشا ہیں۔ تلی ہوئی چیزیں۔ زیادہ چکنائی۔ پانی کا کم استعمال۔ وقت پر کھانا نہ کھانا اور وقت مقررہ پر پاخانہ نہ جانا۔ اس

تکلیف کو بڑھا دیتے ہیں۔ یہ مرض بذاتِ خود خطرناک نہیں لیکن کبھی خطرناک اور تکلیف دہ
امراض کا پیش خیمہ بن سکتا ہے۔ اس لئے غذا کی ان احتیاطوں کے ذریعہ
اس سے بچنا بہت ضروری ہے ؎

## انتڑیوں کی دیگر کل امراض

ہیں دہی نہایت اعلیٰ غذا ہے۔ دستوں اور مروڑ میں تو خالص دہی یا
دہی چاول عام غذا ہے ہی۔ لیکن تپ محرقہ میں بھی جو کہ انتڑیوں کی سڑاند کا نتیجہ
ہوتا ہے، دہی کا استعمال نہایت مفید پایا گیا ہے۔ آج کل کوئی سمجھدار ڈاکٹر
ٹائیفائڈ فیور میں دہی کے استعمال سے پرہیز نہیں کرتا۔ فرق اتنا ہے کہ بعض خالص
دہی استعمال کراتے ہیں اور بعض لسّی۔ لیکن یہ امر اب تسلیم شدہ ہے کہ دہی کے اندر
جو Lactic Acid ہوتا ہے وہ انتڑیوں کی سڑاند کو رفع کرتا ہے اور
اس وجہ سے بہت سے زہریلے مادے کے جذب ہونے کو روک کر بیماری کی
شدت سے بچاتا ہے۔ میرا اپنا تجربہ یہ ہے کہ اگر تپ محرقہ کے بیمار کو ۳ ہفتے
صرف دہی، لسّی اور گلوکوز (GLUCOSE) پر رکھا جائے تب اکثر حالتوں
میں کسی دوائی کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ اور چند حالتوں میں تھوڑی دوائی کی ضرورت
پڑتی ہے۔ دہی کا ایک فائدہ یہ ہی نہیں کہ بوجہ Lactic Acid کے یہ
انتڑیوں کی سڑاند کو روک کر انہیں صاف رکھتی ہے۔ بلکہ دوسرا بڑا بھاری فائدہ
یہ ہے کہ دستوں کو روک کر جو کہ تپ محرقہ کی بڑی تکلیف دہ علامت ہے، دوائی کی
ضرورت کو کم کرتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جب مریض کو دودھ سے اپھارہ ہو
جائے، دست لگ جائیں یا دودھ ہضم نہ ہوسکے اور دودھ دینا ضروری ہو،
جیسا کہ تپ محرقہ میں ضروری ہوتا ہے، تب دہی کی شکل میں دیا ہوا ہضم ہو
جاتا ہے۔ اور کوئی تکلیف نہیں دیتا۔ کیونکہ دہی دراصل دودھ کی تبدیل شدہ
شکل ہے۔ اس لئے ہم اس سے دودھ کا تمام فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ پاٹھکوں
کو یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ آج کل یورپ کے بہت سے ولشیوں کے ودوانوں

کا دہی کے متعلق مذکورہ بالا خیال زور پکڑ رہا ہے - اگر ان سب کا ذکر کیا جائے تو
مضمون کے بہت لمبا ہونے کا ڈر ہے - اس لئے ڈاکٹر رابرٹس کی جو کسی وقت
گیا (بہار) میں سول سرجن تھے' رائے دینے پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے - ایک
مریضہ کا ذکر کرتے ہوئے وہ لکھتے ہیں :-

"I am able to show a Typhoid fever temperature Chart which illustrates this as much as the case was Kept throughout on Dahi. The patient had never a clouded day throughout save only for a few days when soups were added to the diet and convalescence found her very little reduced by the long term of Fever. I believe that with the aid of Dahi (Lactic acid producing matter) we can rob Typhoid Fever in most of our cases of half its Terrors. I Know no intestinal infection whether bacterial dysentery, Paratyphoid or Enteric Major which will not immediately respond to its exhibition in a marked way."

(ترجمہ) میں اپنے خیال کی تصدیق میں ایک ٹائیفائڈ بخار کے مریض کا
نقشہ حرارت پیش کرنے کے قابل ہوں - چونکہ یہ مریض تمام بیماری کے عرصے

میں دہی پر رکھا گیا تھا، اس مریض کی حالت کبھی تشویشناک نہیں ہوئی سوائے
چند دنوں کے جبکہ اس کی غذا میں شوربہ شامل کر دیا گیا۔ بخار لوٹنے پر
بحالیٔ صحت کے عرصہ میں اس مریض پر بخار کی لمبی میعاد کے باوجود بہت
کم کمزوری کی علامات ظاہر ہوئیں"۔

"میرا خیال ہے کہ دہی کی مدد سے ہم اپنے تپ محرقہ کے مریضوں کی نصف
تشویش کو بھگا سکتے ہیں۔ میرے علم میں انتڑیوں کی کوئی بیماری خواہ یہ پیچش
ہو، ہلکا تپ میعادی ہو یا تپ محرقہ ہو، اب تک ایسی نہیں آئی جس پر دہی
کا مفید اثر نمایاں طور پر ظاہر نہ ہوا ہو۔ انتڑیوں میں سڑاند کو روکنے کے
لئے دہی کا اثر اپنی نظیر نہیں رکھتا"۔

**گردوں** } کی بیماریوں میں جو سبزی خور آدمی کو بہت شاذ و نادر ہوتی ہے،
ماس خور آدمی کو بھی انڈے اور گوشت سے سخت پرہیز لازمی ہے
علاوہ ازیں اُڑد کی دال اور سوکھے مٹر بھی ان امراض میں نقصان دہ ہیں۔



**ذیابیطس** (DIABETES) } ایک ایسی بیماری ہے جس میں غذا کا بہت
ہی زیادہ خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس کے
لئے ایک مفصل نقشہ ناظرین کی واقفیت کے لئے پیش کیا جاتا ہے:۔

**ایسے مریضوں کو کیا کھانا چاہیئے؟** :۔ مکئی۔ جو۔ باجرہ۔ چنے کا
آٹا زیادہ۔ کنک کا بہت کم۔ دہی۔ دودھ۔ مکھن۔ ملائی۔ پنیر۔ پستہ۔ بادام۔
اخروٹ۔ مونگ پھلی۔ چلغوزے۔ ساگ سرسوں۔ پالک۔ دالیں خصوصاً اُڑد
کی دال۔ آلو۔ رس والے پھل۔

**ایسے مریض کو کیا نہیں کھانا چاہیئے؟** :۔ بسکٹ۔ گاجر۔ مولی۔
شلغم۔ گوبھی۔ سیم۔ مٹر۔ اراروٹ۔ نشاستہ۔ چاول۔ ساگو دانہ۔ حلوا۔ کھیر۔
مربہ جات ہر قسم۔ ٹین میں بند شدہ اور خشک پھل۔ پوری۔ کچوری۔ سموسہ۔
مٹھی اور تمام قسم کی مٹھائیاں۔ کھانڈ سے قطعی پرہیز لازم ہے۔ پینے کے لئے

پانی، سوڈا واٹر یا لسّی یا گاہے بگاہے چائے۔ مٹھاس کیلئے (SACCHARIN) کا استعمال کرنا چاہیئے۔ پینے کی چیزوں میں سے کوکو۔ ہر قسم کی شراب۔ لیمونیڈ وغیرہ سخت مُضر ہیں ؛

ایک ہندی کی کہاوت بھی یاد رکھنے کے قابل ہے جس پر عمل کرنے سے آدمی بیماریوں سے بچ سکتا ہے :۔

चैते गुड़ बैसाखे तेल, जेठे पन्थ असाढ़े बेल
सावन दूध न भादों मही क्वार करेला
कार्तिक दही। अगहन ज़ीरा पौसे धनियां माघे
मिशरी फागुन चना जो यह बारह देय बचाये,
ता घर बैद्य कबहुं न जाय ॥

یعنی چیت میں گڑ۔ بیساکھ میں تیل۔ جیٹھ میں سفر۔ اساڑھ میں بیل (ایک پھل کا نام ہے جو قابض ہوتا ہے) ساون میں دُودھ۔ بھادوں میں مٹھا (لسّی)، اسوج میں کریلا اور کارتک میں دہی۔ منگسر کے مہینہ میں زیرہ۔ پوہ میں دھنیا۔ ماگھ میں مصری (میٹھا) پھاگن میں چنا (چھولے) ان بارہ چیزوں کا ان بارہ مہینوں میں جو پرہیز کرتا ہے، اسے وئید (حکیم، ڈاکٹر) کی ضرورت نہیں پڑتی ؛

---

# صحت اور تندرستی کیلئے بہترین ساہتیہ

## ہندی پستکیں

| کتاب | قیمت |
|---|---|
| سواستھ شکشا .. .. | [illegible] |
| سواستھ اور ویایام .. | ۱۲ |
| سواستھ اور جل چکتسا .. | ۱۲ |
| ہم سو ورش کیسے جئیں .. | ۱۲ |
| برہمچریہ ہی جیون ہے .. | [illegible] |
| سواستھ کا مول منتر .. | [illegible] |
| برہمچریہ سندیش .. | [illegible] |
| آہار ہی اوشدھ ہے .. | [illegible] |
| یوگ رہسیہ .. | [illegible] |
| یوگ سادھن کی ریتی .. | ۱۲ |
| بھوجن دوارا سواستھ پراپتی .. | ۸ |
| بھوجن اور سواستھ .. | ۲ |
| ودیارتھی جیون رہسیہ .. | ۸ |
| گرہستھ آشرم پردیشکا .. | [illegible] |
| سواستھ وگیان .. | ۵ |

## اُردو پستکیں

| کتاب | قیمت |
|---|---|
| صحت اور یوگ آسن .. | [illegible] |
| گنجینۂ صحت .. .. | [illegible] |
| شاہراہِ تندرستی .. | [illegible] |
| انیتی کی راہ پر .. .. | [illegible] |
| تحفۂ شباب .. .. | [illegible] |
| ہدایت نامہ صحت .. .. | [illegible] |
| ہدایت نامہ غذا .. .. | [illegible] |
| بیدن شکتی .. .. | [illegible] |
| گئو ماتا بھارت کی پران داتا | ۱۲ |
| یوگ آسن .. .. | ۱۰ |
| گلدستۂ صحت .. .. | ۸ |
| جیسے چاہو ویسے بن جاؤ | ۱۰ |
| ترقی وا اقبال کے اشارے | ۱۰ |
| گرہستھ آشرم پردیشکا .. | ۸ |
| زندگی کے سنہری اصول .. | ۱۳ |

ان کے علاوہ ہر قسم کی دھارمک۔ سوشل۔ پولیٹیکل کتابیں ملنے کا پتہ :-

**اوم پرکاش شرما منیجر آریہ ویر پستکالیہ ہسپتال روڈ لاہور**

پنڈت [illegible] شرما پرنٹر و پبلشر [illegible] پریس لاہور [illegible] چھپوا کر آریہ ویر پستکالیہ [illegible] لاہور سے شائع کیا

# سوادھیائے اور پرچار کیلئے اپیوگی پستکیں

## ہندی پستکیں

- دیانند گرنتھ مالا .... چھ روپیہ
- سوادھیائے سندوہ .... چار روپیہ
- منوسمرتی (گنگا پرشاد جی) پانچ روپیہ
- آستک واد ..... تین روپیہ
- دھرم کا آدی سروت ... دو روپیہ
- سوادھیائے سمن ... دو روپیہ
- جیون جیوتی ..... دو روپیہ
- سوادھیائے سنگرہ ... ایک روپیہ
- آنند سنگرہ ... ڈیڑھ روپیہ
- امرت ورشا .... ڈیڑھ روپیہ
- میں اور میرا بھگوان .... سوا روپیہ
- ایشور بھگتی ..... سوا روپیہ
- پربھو بھگتی ..... ایک روپیہ
- پراچین سماج واد .... ایک روپیہ
- دیپک ..... ایک روپیہ
- اپنشد کتھا ..... ایک روپیہ

## اردو پستکیں

- ستیارتھ پرکاش .... دو روپیہ
- رگوید آدی بھاشیہ بھومکا - ڈیڑھ روپیہ
- اپدیش منجری ..... آٹھ آنہ
- دیانند سدھانت بھاسکر .. سوا روپیہ
- ویدانت درشن .... ڈیڑھ روپیہ
- اظہارِ حقیقت .... سوا روپیہ
- بھگتی درپن .... ڈیڑھ روپیہ
- ویدک سورگ .... ایک روپیہ
- گیتانجلی ٹیگور .... ڈیڑھ روپیہ
- بھگوت گیتا منظوم (ہستی بی-اے) بارہ آنہ
- لیکھ مالا ..... آٹھ آنہ
- وچار مالا ..... آٹھ آنہ
- ایش اپنشد کی ویاکھیا .... چھ آنہ
- ویدک ڈپلوما یگیوپویت .. چار آنہ
- ایشور پوجا .... آٹھ آنہ
- سورگ کی سیڑھی ..... سات آنہ

ان کے علاوہ ہر پرکار کی دھارمک پستکیں و ٹریکٹ ملنے کا پتہ:-

**اوم پرکاش شرما منیجر آریہ ویر پستکالیہ موہن لال روڈ لاہور**



